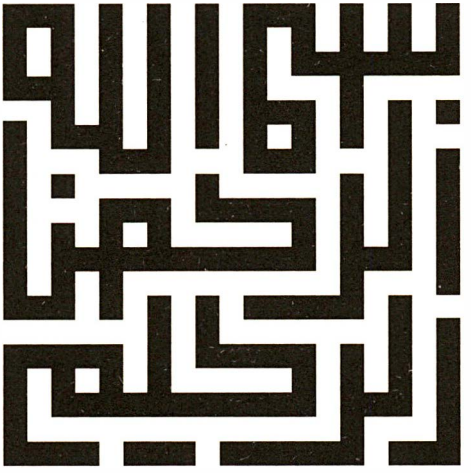
Dr ʻAbd al-Karîm Bakkâr

LA VOIE DU CHANGEMENT

Développement personnel

Al-Hadîth
éditions



DR ‘ABD AL-KARÎM BAKKÂR

LA VOIE DU CHANGEMENT

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Al-Hadîth
éditions

« L'auteur d'une œuvre littéraire ou artistique a seul le droit de la reproduire ou d'en autoriser la reproduction, de quelque manière et sous quelque forme que ce soit (qu'elle soit directe ou indirecte, provisoire ou permanente, en tout ou en partie) » (loi du 22 mai 2005, alinéa premier de l'article 1). Ce droit comporte notamment le droit exclusif d'en autoriser l'adaptation ou la traduction. Toute atteinte méchante ou frauduleuse portée au droit d'auteur et aux droits voisins constitue le délit de contrefaçon. La partie lésée a droit à la réparation de tout préjudice qu'elle subit du fait de l'atteinte à un droit d'auteur ou droit voisin.

Deuxième édition - Janvier 2022

Titre original : *Qiṯâr al-taqaddum*

Auteur : ʿAbd al-Karîm Bakkâr

Traducteur : Département des traductions.

Les opinions exprimées dans ce livre n'engagent que leur auteur.

© 2022, éditions al-Hadith, Bruxelles

CECJ

100, rue de la limite

1210 Bruxelles

Tél. : 0032 2 223 78 90

Fax : 0032 2 223 58 88

www.hadithshop.com

www.alhaditheditions.com

daralhadith@hotmail.com

Suivez-nous sur @alhaditheditions

Transcription phonétique

Arabe	Français	Exemple	Phonétique
ء	'	مُؤْمِنٌ	*mu'min*
ب	b	بَرَكَةٌ	*baraka*
ت	t	تَفْسِيرٌ	*tafsîr*
ث	th	ثَوَابٌ	*thawâb*
ج	j	جَنَّةٌ	*janna*
ح	ḥ	حَدِيثٌ	*ḥadîth*
خ	kh	خَيْرٌ	*khayr*
د	d	دِينٌ	*dîn*
ذ	dh	ذِكْرٌ	*dhikr*
ر	r	رَحْمَةٌ	*raḥma*
ز	z	زَكَاةٌ	*zakât*
س	s	سُنَّةٌ	*sunna*
ش	sh	شَهَادَةٌ	*shahâda*
ص	ṣ	صَلَاةٌ	*ṣalât*

Arabe	Français	Exemple	Phonétique
ض	ḍ	ضَرُورَةٌ	*ḍarûra*
ط	ṭ	طَهَارَةٌ	*ṭahâra*
ظ	ẓ	ظُلْمٌ	*ẓulm*
ع	'	عَدْلٌ	*'adl*
غ	gh	غُفْرَانٌ	*ghufrân*
ف	f	فِقْهٌ	*fiqh*
ق	q	قُرْءَانٌ	*qur'ân*
ك	k	كِتَابٌ	*kitâb*
ل	l	لِسَانٌ	*lisân*
م	m	مَسْجِدٌ	*masjid*
ن	n	نَبِيٌّ	*nabî*
ه	h	هُدَى	*hudâ*
و	w	وُضُوءٌ	*wuḍû'*
ي	y	يُسْرٌ	*yusr*

Arabesque	Traduction	Suit la mention de
ﷻ	Tout-Puissant.	Allah, Dieu.
ﷻ	Glorifié et exalté soit-Il.	Allah, Dieu.
ﷺ	Qu'Allah prie sur lui et le salue.	Le Prophète Muhammad.
عليه السلام	Que la paix soit sur lui.	Un Prophète ou un Ange.
رضي الله عنه	Qu'Allah l'agrée.	Un Compagnon.
رضي الله عنها	Qu'Allah l'agrée.	Une femme Compagnon.
رضي الله عنهما	Qu'Allah les agrée tous deux	Deux Compagnons ou femmes Compagnons.
رضي الله عنهم	Qu'Allah les agrée.	Plus de deux Compagnons.
رحمه الله	Qu'Allah lui fasse miséricorde.	Un défunt musulman.

Les voyelles longues

ا et ى : â
و : û
ي : î

Abréviations

H. : Hégire
p. : page
t. : tome
m. : mort en

[ ] : ajout du traducteur
Nde : note de l'éditeur
Ndt : note du traducteur

INTRODUCTION

Louange à Allah, Seigneur des mondes, et paix et prière sur notre Prophète Muhammad, ainsi que sur sa famille, ses Compagnons et ceux qui les suivent jusqu'au Jour de la Rétribution.

Ce à quoi nous assistons et ce que nous entendons de nos jours nous pousse à être optimistes : en effet, il y a cette envie de renouveau et de changement sur le plan collectif et individuel, si bien que le mot « changement » est devenu l'un des termes les plus utilisés et les plus répandus. D'un autre côté, il y a des centaines de séminaires de formation dont c'est le thème et qui proposent des idées et des méthodes permettant de faire du changement une partie de la vie de chaque jeune homme et de chaque jeune femme.

Ma joie face à cet esprit vient du fait que je crois que l'idée de changement est un concept de révolution, car il est possible que le désespoir et la rigidité s'emparent de toute une communauté durant de longs siècles, comme c'est le cas pour la communauté musulmane. Ceux qui ont eu l'occasion de faire une lecture attentive des prodigieuses Prolégomènes d'Ibn Khaldûn auront pu constater l'emprise de la description dans le travail d'Ibn Khaldûn au lieu de proposer des solutions et d'ouvrir des horizons nouveaux vers le changement et l'amélioration. Nous savons bien que l'homme est très influencé par son environnement, sa situation et des circonstances qu'il traverse. Ceci est confirmé et n'est pas sujet à la contestation.

Cependant, le Coran nous enseigne que l'homme est l'axe principal de l'existence, et que toute chose peut être bonne quand il agit au mieux, comme toute chose peut être corrompue si sa nature est corrompue. Il nous informe aussi que la volonté d'Allah, pureté à Lui, est telle que Sa grâce et Ses bienfaits inondent Ses serviteurs tant qu'ils ne les renient pas, qu'ils ne s'opposent pas à Son chemin et transgressent à Son commandement. Nous le voyons clairement dans ces versets : ﴿ C'est qu'en effet Allah ne modifie pas un bienfait dont Il a gratifié un peuple avant que celui-ci change ce qui est en lui-même ﴾ (8 : 53) ; ﴿ En vérité, Allah ne modifie point l'état d'un peuple, tant que les [individus qui le composent] ne modifient pas ce que est en eux-mêmes ﴾ (13 : 11) ; ﴿ J'ai donc dit : « Implorez le pardon de votre Seigneur, car Il est grand Pardonneur, pour qu'Il vous envoie du ciel, des pluies abondantes, et qu'Il vous accorde beaucoup de biens et d'enfants, et vous donne des jardins et vous donne des rivières ﴾ (71 : 10-12).

Avec le temps, les nombreuses aptitudes et capacités que tu possèdes, et toutes les occasions idéales qui te sont données perdent une grande partie de leur valeur, tout comme la nature même des grands changements veut qu'il y ait de nombreuses occasions et maints défis. C'est en y répondant favorablement que l'on emprunte l'unique chemin permettant de saisir ces occasions et de faire face à ces défis. Les aptitudes et compétences dont nous disposons sont à l'image de notre fortune. Dans un pays où la vie est bon marché, il nous est possible d'acheter beaucoup de choses, mais là où la vie est chère, nous ne pouvons acheter que peu de choses. On jouit donc d'une valeur qui est relative et changeante, l'important est d'en être conscient.

L'expérience humaine nous enseigne que nous devons payer un prix : soit le prix du changement, soit celui de la stagnation. Par exemple, le cancre qui veut réussir se doit de fournir un

effort considérable et de se priver de certaines jouissances s'il est dans une école prestigieuse. S'il ne le fait pas, il devra assumer les résultats de sa stagnation et donc l'échec, voire l'expulsion. Il ne fait aucun doute qu'il y a une grande différence entre les deux situations.

Le changement n'est pas une affaire simple et facile, il nécessite autant de clairvoyance que de volonté et de résolution. Ce qui est important, c'est de comprendre que nous ne pouvons pas atteindre tout ce que nous désirons, de même que parvenir à tout ce que nous souhaitons n'est pas toujours dans notre intérêt. Cela nécessite deux choses : la première est de bien saisir les limites de nos capacités — ainsi, un quinquagénaire ne pourra jouer avec une équipe nationale de football de même qu'un sexagénaire n'est pas capable d'étudier la poésie comme le ferait celui d'une vingtaine d'années — ; la seconde est de placer toujours notre aspiration dans le cadre de ce qui est légiféré et du juste milieu. En proie à la confusion ou face à un manquement, il faut alors se tourner vers Allah et chercher de l'aide auprès de Lui, puis se satisfaire du bien et du succès qu'Il nous octroie.

Dans cette épître, je vais tenter de résoudre l'équation en fournissant les bonnes idées et la méthode pratique à appliquer de façon simple, que pourront comprendre les jeunes sans peine. Puisse Allah bénir cette entreprise, m'inscrire l'agrément et m'en réserver la récompense au Jour de la Rétribution, Il entend certes et exauce les souhaits !

PRINCIPES FONDAMENTAUX

À travers ces idées et principes, je désire introduire mon propos au sujet du changement. Je vais tenter de l'expliquer de manière brève à travers les mots suivants...

Définition

De manière très concise, le changement signifie le passage d'une situation à une autre, d'un état à un autre. Il indique par ce biais le passage à une situation meilleure ou pire. Toutefois, de nos jours, on utilise ce terme en général pour indiquer un changement positif. L'usage est le même pour le mot avancement. On ne vise rien d'autre que son sens positif, à savoir l'avancée vers ce qui est meilleur.

Changer les conceptions est difficile

Changer des choses physiques est bien plus simple que de changer celles qui sont conceptuelles, les mœurs, les conduites... C'est parce qu'en ayant l'intention d'opérer un changement physique, nous ne trouvons pas de réelle opposition, tout comme la transformation est garantie à coup sûr la plupart du temps. Quand une femme désire, par exemple, modifier la disposition des meubles chez elle, il lui est tout à fait possible de le faire en dix jours si elle le souhaite et elle aura la garantie que chaque chose restera en place. Par contre, quand elle prend la résolution d'appeler sa sœur au téléphone une fois durant la semaine, elle pourra tout autant rester fidèle à son engagement, tout comme

elle pourra, après deux ou trois mois, voir qu'elle est occupée par la maladie de son enfant ou la préparation à un examen difficile, ce qui la détournera de son appel téléphonique.

Faire face aux affaires humaines est toujours compliqué et contient une certaine part de risque et de témérité. Cela est dû essentiellement au fait que l'humain jouit d'une volonté libre. Il n'est pas rare de voir un chef militaire qui ne craint pas d'affronter une grande armée, être en totale déroute face à l'une de ses habitudes comme fumer, reporter à plus tard une activité, négliger l'hygiène de ses dents avant de dormir... Cela signifie que changer les habitudes, les conduites, les conceptions et les idées nécessite de la patience et de l'endurance. Sans elles et une résolution ferme, on se voit revenir en arrière dans de nombreux engagements pris.

Les occasions à saisir

Pour que l'un de nous emprunte la voie du changement avec sérénité et constance, il a besoin d'adopter la croyance que quelle que soit la gravité des circonstances ou l'étroitesse des chemins, il y a toujours l'opportunité de rehausser le niveau intellectuel, spirituel, physique ou collectif. Nous ne sommes pas dans une disposition totale et nous ne faisons pas tout ce qu'il conviendrait de faire. D'un autre côté, nous n'avons pas découvert tous les horizons du bien qui nous attendent.

Ainsi, celui qui se réserve chaque jour une demi-heure de lecture peut y consacrer un peu plus de temps et lire durant une heure. Celui qui fait l'aumône quotidienne d'un euro est tout à fait capable de donner chaque jour deux euros. Celui qui s'adonne à une marche de dix minutes chaque jour peut aussi marcher quinze minutes... Bref, l'essentiel c'est de ne pas se trouver d'excuse et de ne pas se satisfaire du peu. Ce verset

est à garder à l'esprit : ﴿ Que ceux qui la convoitent entrent en compétition ﴾ (83 : 26).

Tous les domaines du bien, du succès et de l'avancement sont sujets à la compétition, et chacun est en mesure de se concurrencer dans cette voie. Le Prophète ﷺ nous enseigne que les opportunités de changer et d'avancer accordées à chacun permettent d'atteindre un très haut niveau pour se distinguer des autres. Cette parole prophétique le démontre clairement : « Rien n'est meilleur que mille fois son semblable, si ce n'est l'être humain ». [1] Oui, un seul homme peut être meilleur que mille personnes. Ceci nous indique que les champs du perfectionnement et du succès sont plus vastes qu'on ne peut l'imaginer.

Le changement n'est pas un choix

Le changement n'est pas un choix, mais l'unique option. Nous, les humains, n'avons pas grand choix dans tout ce qui nous touche. Quand le pancréas ne remplit plus son rôle correctement et que le taux de sucre monte dans le sang si bien que cela devient mortel, l'équation qui s'offre est soit de changer les habitudes alimentaires, soit de se préparer à quitter le monde. Quand une personne accumule les dettes à cause de ses dépenses et de son excès, la meilleure option à choisir est de changer son attitude dans les dépenses, sinon c'est la prison qui l'attend.

Nous ne sommes donc en mesure de faire face à nombreux de nos problèmes qu'en changeant certaines de nos habitudes. L'un des avantages du changement, c'est de pouvoir se débarrasser de la lassitude en raison de la répétition de ce qui n'a pas

1 Rapporté par al-Ṭabarânî n°6095 et déclaré fiable par al-Albânî dans *al-Silsila al-ṣaḥîḥa* n°2183.

de sens et du perpétuel recommencement. On sait bien que la lassitude est le plus grand ennemi du bonheur. Ajoutons à cela notre profonde envie de réussite et de succès. Or, cela ne peut se réaliser qu'en ayant une meilleure compréhension et une plus grande rigueur tout en se débarrassant au mieux de certaines attitudes et habitudes.

Selon moi, ceux qui n'ont que faire du changement, sont ceux-là même qui désespèrent et échouent, qui sont noyés dans l'ignorance et qui restent en marge de la vie, qui acceptent les miettes dans tous les domaines.

Nous ne devons pas oublier que le changement sur le plan individuel représente le fondement essentiel du changement de la société, voire de la communauté tout entière. Car nous ne sommes pas capables de construire une société plus forte que la somme de ses individus. Une famille vertueuse ne peut émerger avec des parents corrompus ni un environnement sérieux avec des gens qui ne le sont pas. Nous savons que la meilleure voie pour élever une quelconque société est l'existence d'un grand nombre d'individus qui portent en eux les valeurs qu'ils aimeraient voir au sein de leur société, qui empruntent le chemin qu'ils espèrent que leurs compatriotes vont aussi emprunter. Ainsi, le changement personnel vers le mieux est en réalité le changement du monde à petite échelle.

La connaissance contribue au changement

Les nombreuses expériences prouvent une connivence entre la disposition au changement et le niveau de culture générale auprès des gens. Elles prouvent aussi que le niveau de modernité d'une société amène les ambitions de ses individus vers le haut, l'avancement et la réussite. Ces ambitions poussent aussi les individus à une aspiration plus grande au changement et leur

permettent davantage d'assumer le prix des efforts qu'il faut y consentir. Cela veut dire que les peuples dominés par l'illettrisme ou le sous-développement maintiennent leur état, aussi mauvais puisse-t-il être. Cela est dû au désespoir qui ferme la porte à tous les horizons, en raison de l'ignorance inspirant qu'il n'est pas possible de faire mieux.

Cet état de faire indique ce que je souligne avec insistance, à savoir qu'un bagage considérable de connaissances induit de grands changements sur la personnalité de son détenteur et leur confère une vision de sa personne et du monde qui est davantage correcte. S'instruire dans un établissement éminent est le chemin le plus court pour acquérir ce bagage.

La jouissance du changement

Il serait bon de rectifier notre conception du changement. La plupart des gens considèrent le changement comme un ensemble d'engagements et de fardeaux pénibles, car ils impliquent toujours de délaisser des choses agréables et d'en accomplir d'autres qui sont désagréables. En réalité, c'est une demi-vérité. L'autre part de vérité réside dans les vertus et les avantages qu'on en retire. Il est clair que notre engagement dans la voie du changement de certains de nos points négatifs nous octroie le mérite de la force de volonté, la patience, la persévérance et la force de résolution. On a le sentiment de faire ce qu'il faut pour soi-même, ses valeurs et ses objectifs, tout comme on ressent parfois de grandes satisfactions suite au changement. Celui qui va du statut de lecteur inexistant à celui de lecteur assidu ressent une grande satisfaction, celle de la découverte, de la compréhension et de l'acquisition de hautes connaissances. Celui qui parvient à se délester de 20kg ressent l'élégance et la légèreté de mouvement, tout comme une

amélioration de l'état psychologique. Et ainsi de suite... Ce qui nous permet d'assumer les difficultés du changement, c'est de voir qu'il offre de nombreuses récompenses et réjouissances.

Prise de conscience individuelle

Si l'un de nous analyse ses habitudes et ses mauvaises conduites, il se rendra compte qu'elles ne sont pas apparues du néant, mais plutôt de conceptions et de croyances bien ancrées. S'il réfléchit sur ses croyances, il constatera qu'elles n'étaient au départ que de simples idées et pensées. Mais en raison de son insouciance et de son manque d'attention face à l'erreur de ces idées, elles se sont changées en règles subtiles ou en fondements intellectuels de la conduite.

Prenons un jeune à la recherche d'une attitude qui affirmera son existence auprès des autres et lui permettra d'attirer l'attention. Il se dit qu'en adoptant une attitude critique, il atteindra son objectif. Effectivement, il commence à contredire la plupart des choses qu'il entend sans la moindre réflexion. Au fil des jours, il oublie la raison pour laquelle il a adopté cette attitude et la critique fanatique devient une habitude. Cela lui procure de nombreux problèmes et engendre maintes disputes. Si dès le début, il avait compris que le fait de se sentir important et d'attirer l'attention des autres devait se faire dans un cadre religieux et acceptable (développement personnel, bienfaisance envers autrui...), il n'en serait pas arrivé là où il en est.

Un étudiant est accaparé par l'idée d'obtenir son diplôme du cycle secondaire non pas pour entrer à l'université, mais pour qu'on ne dise pas de lui qu'il n'est pas instruit. En outre, il croit qu'il n'a pas besoin de ce diplôme parce qu'il va rejoindre le commerce de Papa. Il en résulte que son objectif est la simple réussite sans se soucier des points qu'il va obtenir. Au final,

il redouble deux années consécutives et finit par obtenir son diplôme avec mention « acceptable ». Mais Papa a fermé boutique et est devenu employé d'État. Par conséquent, l'étudiant n'est pas entré à l'université et n'a trouvé aucun lieu adéquat de travail. S'il ne s'était pas laissé séduire par de telles pensées, s'il avait étudié en vue d'obtenir les meilleures notes, s'il avait ensuite fait le choix d'entrer à l'université ou de travailler, il ne se serait pas mis dans d'aussi beaux draps.

L'être humain est doté de raison et l'influence de ses pensées sur son attitude est beaucoup plus grande qu'on ne l'accepte communément. C'est pourquoi il faut faire attention aux pensées sur lesquelles on se repose dans notre vie personnelle.

Pas de changement sans résolution

Les moyens et les outils qui nous permettent de changer notre situation sont très nombreux, tout comme les raisons qui nous y poussent le sont également. Néanmoins, tout cela n'aura aucun sens et aucune utilité sans la présence d'une volonté ferme et d'une résolution inébranlable. C'est une vérité que connaissent très bien ceux qui sont en surpoids. On voit l'un d'eux connaître des dizaines de moyens contribuant à la perte de poids, en plus de centaines de conseils et de connaissances médicales utiles. Pourtant, sans constance dans le fait de se priver de certaines douceurs et la pratique d'un sport, tout cela ne sert à rien !

Un peu de volonté de changement demeure présent chez la plupart des gens, mais le problème est l'absence du courage qui leur permettrait de fournir l'effort en vue de changer. Cela arrive en raison de pensées négatives, d'un changement de certaines priorités, d'un sentiment de désespoir... Parce qu'on ne ressent pas l'utilité de l'action entreprise, au profit de la stérilité de la tentative menée. Il est possible d'y remédier en se rappelant

l'importance du changement vers lequel nous aspirons pour notre bonheur et notre avenir, la grâce et le bienfait de la part d'Allah dont nous jouissons, ainsi que les nombreux succès que nous avons obtenus dans divers domaines. Quoi qu'il en soit, stipuler cette condition nécessaire au changement a pour but de bien réfléchir quand nous essayons de comprendre les raisons de notre échec dans le changement qui nous paraît important d'opérer.

Tenir à une chose

Inclure ce principe dans les méthodes et les moyens conviendrait sans doute mieux. Néanmoins, j'ai voulu lui accorder une importance particulière. De par sa nature, l'être humain a tendance à s'éparpiller quand il fait face à plusieurs demandes ou accorde de l'importance à plusieurs choses. C'est un point qu'a souligné un noble Compagnon en disant : « Ô Messager d'Allah ! Les prescriptions de la foi sont trop nombreuses pour moi. Informe-moi donc d'une chose à laquelle je tiendrai ? » Le Prophète ﷺ lui répondit : « Que ta langue ne cesse d'être humide par l'évocation d'Allah ». [1]

Cela nous pousse à apprendre l'art du choix, car nous ne sommes pas en mesure d'accomplir plusieurs choses à la perfection en même temps. Souvent, la personne ressent qu'elle doit améliorer sa relation avec ses camarades, passer plus de temps avec la famille, tout comme elle sent le besoin de se préoccuper de sa santé, de son travail, de son pays... Nous attendons un changement et une amélioration dans beaucoup de choses. Or, le temps est limité, tout comme le champ des possibilités.

L'attitude correcte est de se focaliser sur un point que l'on considère très important ou urgent, puis d'opérer à son

1 Al-Tirmidhî n°3375 et authentifié par al-Albânî.

changement en lui accordant toute l'importance et l'attention qu'il faut. Quand l'objectif visé deviendra une habitude bien ancrée, on passera alors à un autre point important. Quelqu'un a déclaré : « En l'espace de trois mois, je voudrais moins me préoccuper des choses superflues, moins avoir peur du changement, être plus optimiste, marcher beaucoup, et ceci, et cela... ». L'un de ses amis lui a répondu : « Que dirais-tu d'obtenir la paix mondiale au contact des passants sur ton chemin ? »

La difficulté des débuts

On peut dire qu'il n'est pas de début facile. Dans notre conduite quotidienne, nous savons ce que nous faisons et nos habitudes actuelles nous confortent le plus souvent, car rien ne perdure sans avoir un côté positif. L'accoutumance psychologique et nerveuse confirme de façon générale que l'être humain a tendance à fuir le changement. Je connais beaucoup de personnes qui travaillent dans le public et le privé, qui aimeraient démissionner et lancer leur petite affaire. Mais ils hésitent à prendre une telle décision parce que le succès n'est pas garanti de façon absolue. Par contre, on perd son poste, il faut changer de domicile, l'assurance-maladie et parfois le prestige qu'offre la fonction publique. À coup sûr, tout cela sera perdu. Tout ceci fait que passer d'une situation à une autre est toujours accompagné de craintes et de gênes.

Ce que je veux dire, c'est que lorsqu'on prend une grande décision, rarement les résultats sont garantis, une part de risque demeure. C'est une chose qu'il faut accepter. Après avoir étudié la question dans son ensemble et demandé conseil à Allah et à son entourage, il faut prendre la décision qui convient tout en plaçant sa confiance en Allah le Très-Haut. Il y a deux choses à ne pas oublier : d'abord, les résultats les plus grands et les

plus remarquables vont de pair avec l'ampleur du risque pris ; ensuite, rester dans l'hésitation et la confusion, sans prendre de décision, est parfois encore plus dangereux que d'entreprendre une action audacieuse.

La question qui se pose avec force est la suivante : en procédant à un changement, combien de temps le début va-t-il durer ? Quand pourra-t-on dire : j'ai atteint le point de non-retour, parce que la nouvelle situation a remplacé définitivement l'ancienne ?

Il faut reconnaître qu'entreprendre un choix nouveau, c'est un peu comme tracer une voie dans une grande montagne. Pour ce faire, on a besoin de préparation psychologique particulière, de compréhension de notions précises et d'orientations mentales et psychologiques fermes, outre une grande pratique. Mettre au clair cela et en application est quelque chose qui demande beaucoup de temps.

Certaines personnes — pour la plupart des coachs professionnels — te diront que tu changeras en lisant simplement un livre, en assistant à une séance de coaching, en écoutant une conférence donnée par Untel... D'autres te diront que le changement nécessitera de ta part une petite semaine afin de te débarrasser de tes mauvaises habitudes, un peu comme « apprendre l'anglais en sept jours ». D'autres encore affirmeront que se débarrasser d'une mauvaise habitude et en adopter une bonne à la place nécessite 21 jours. Ils évoquent alors nombre de recherches et d'expériences qui le prouvent. Pour d'autres, cela requiert de six à neuf mois, comme l'affirment de nombreux thérapeutes.

Pour ma part, fixer un délai précis est possible quand on parle d'un élément physiologique, mais comment le faire pour une habitude psychologique ? Il est possible que la délimitation

du temps nécessaire pour se défaire d'une mauvaise habitude dépende du type de la bonne habitude qui la remplacera. Si la personne l'accepte, est apaisée et l'accueille favorablement, le délai sera alors court.

Je connais beaucoup de personnes qui sont passées du thé sucré au thé non-sucré après une courte période d'effort personnel et qui ont trouvé par la suite que le thé sucré n'était pas agréable. D'autres personnes se sont rapidement habituées à se réveiller un peu avant l'aube. Et quand elles ont goûté à la saveur de parler avec le Créateur ﷻ à ce moment béni, le réveil est devenu une habitude. Quand l'une d'elles ne se réveillent pas un jour, elle ressent qu'elle a perdu quelque chose et son humeur s'altère.

Pourquoi certains réussissent à changer et pas d'autres ?

Ceux qui tentent de changer certaines de leurs situations et d'élever leur condition sont nombreux. En revanche, ceux qui y parviennent ne représentent pas la majorité. C'est dû, comme nous l'avons souligné, à la difficulté d'opérer un changement. Pour commencer, je dirais qu'il existe des études prouvant que la plupart de ceux qui essaient de se débarrasser de certaines mauvaises habitudes réussissent au début. Mais ils y reviennent ensuite. La bonne nouvelle, c'est que beaucoup d'entre eux ne se laissent pas aller et retentent l'expérience. Cela montre que toute tentative d'opérer un quelconque changement est déjà porteur de bonne nouvelle.

Quant à la réponse relative au succès de certaines personnes dans leur tentative de changer et à l'échec des autres, selon moi, elle reste obscure et difficile à préciser. Mais on peut dire

que de nombreuses causes interviennent à plusieurs niveaux, notamment :

- la prise de conscience du grave danger de ne pas opérer de changement, comme lorsqu'un médecin préconise à son patient d'arrêter de manger certains aliments, au péril de sa vie ;
- une éducation libre et ouverte durant l'enfance et l'épanouissement au sein d'une famille dont le niveau d'études est élevé ;
- la présence de motifs et d'incitations fortes poussant au changement, comme la récompense pécuniaire accordée aux employés les plus productifs;
- l'évolution au sein d'un environnement très bien organisé, comme dans les grandes entreprises. Ces sociétés entraînent constamment leurs employés et leur procurent les conditions leur permettant d'évoluer et de progresser.

Il existe d'autres causes que j'exposerai en d'autres circonstances, avec la permission d'Allah.

Saisir les causes de l'attitude négative

Souvent, saisir les causes et les origines mènent à un diagnostic correct du problème, tout comme cela favorise son traitement. C'est pourquoi il est important pour celui qui désire se débarrasser de certains de ses défauts et de ses points négatifs de comprendre les besoins auxquels on répond par une attitude négative. Car celui qui répond à ce besoin ne cessera pas, à moins de se passer de celui-ci ou d'y répondre par une attitude louable ou positive.

Une employée confie : j'ai connu une période de tension. J'étais une source de gêne pour tous ceux qui m'entouraient,

car je hurlais contre mon mari, mes enfants et mes amies pour la moindre raison. Je ne connaissais pas la raison de cette agitation néfaste jusqu'à ce que je découvre que c'était dû au fait que je n'étais pas apaisée face à de nombreuses attitudes de mon époux, à l'intérieur du domicile et à l'extérieur. Je n'avais pas le courage d'entamer avec lui le dialogue. Après un certain temps, j'ai eu l'occasion d'être franche avec lui. Ce débat franc lui a permis de changer d'attitude et j'ai pu retrouver ma nature et mon calme.

Une autre personne raconte : il y a cinq ans, de nombreux amis ont remarqué que je n'étais plus enthousiaste à les rencontrer et à répondre à leurs appels. L'un d'eux m'en a sévèrement fait le reproche, mais sans succès. En vérité, il me plaisait de les rencontrer, mais à ce moment, j'étais victime d'addiction au travail, au point où je passais quotidiennement près de treize heures au travail. Quand je rentrais à la maison, je ne me sentais plus capable de rien. Je me suis rendu compte à un moment que mon addiction au travail me faisait perdre beaucoup de personnes. J'ai aussi découvert que cette addiction n'était pas due à l'envie de réussir ou de gagner plus d'argent, mais plutôt à ma mauvaise relation avec mon père qui habitait avec moi. Plus tard, il a pris la décision de vivre avec mon frère cadet. Par la suite, j'ai recommencé à rentrer plus tôt à la maison et j'ai repris contact avec mes proches et mes amis.

Donc, il est très important pour réussir à changer de connaître les raisons de la mauvaise attitude dont on veut se débarrasser et les avantages que ce changement peut apporter.

LES OBSTACLES AU CHANGEMENT

Il ne fait aucun doute que la compréhension humaine permet après vingt ans — au moins — de saisir la signification du changement et ses implications de manière significative. Le changement rapide que l'on observe autour de soi peut aussi avoir un effet manifeste dans la conviction qu'il existe de grandes possibilités de changer plusieurs comportements et habitudes. En outre, il est clair que dans notre esprit les voies du changement sont très étroites. C'est pourquoi il est possible d'aboutir à un blocage en raison d'une pensée, d'un sentiment ou du rappel d'une expérience infructueuse.

Je peux dire en outre que les obstacles face au changement sont souvent psychologiques et purement intellectuels. La longue expérience humaine nous prouve dans ce domaine que les conditions et les possibilités physiques ne représentent pas des obstacles déterminants face à la volonté de la personne de faire évoluer positivement sa condition. Oui, il n'en est pas un parmi nous qui n'ait été le témoin de grands résultats dans les pires conditions ou d'échecs dans de nombreux domaines malgré des conditions largement favorables. Comprendre cette vérité nous met face à nous-mêmes, car chacun de nous doit reconnaître que c'est son manquement personnel qui est la principale cause de sa persistance dans le mauvais chemin et de son retard à réaliser ses buts et ses rêves.

Les principaux obstacles : les échecs du passé

Quand on envisage de changer une habitude ou un aspect de notre vie, on ne part pas de zéro. On fait marche arrière et on tente de découvrir l'ampleur de notre capacité à le réaliser dans notre stock d'expériences personnelles dans le changement et les impressions profondément ancrées que l'on a formées en soi.

Un jeune a voulu se débarrasser de l'habitude qu'il a à toujours reporter les choses, puisqu'il n'arrive pas à accomplir quoi que ce soit en son temps imparti. Quand il s'est résolu à utiliser les outils nécessaires pour se défaire de cette dangereuse habitude, il s'est rappelé ce qu'il entendait de la part de sa famille et ses instituteurs : tu es négligent, tu fuis constamment tes devoirs, on ne peut pas compter sur quelqu'un comme toi, j'aimerais bien quand je te demande quoi que ce soit que tu le fasses comme il faut... De telles phrases se sont ancrées en lui au fil du temps et ont eu pour effet de croire effectivement qu'il est négligent. Est-il possible que tout son entourage soit dans l'erreur et que lui ait raison ?

Il avait également tenter d'arrêter de fumer, tout comme il a essayé de se débarrasser de sa négligence envers l'hygiène de ses dents avant de dormir ou sa fâcheuse habitude de lever la voix quand il parle... Mais il a échoué dans toutes ces tentatives. Pourquoi réussirait-il aujourd'hui à se débarrasser de son habitude à reporter les choses ? Pourquoi l'avenir serait-il différent du passé ?

Je ne désire pas ici m'élargir sur la contestation d'une telle conviction. J'aimerais plutôt attirer l'attention sur le fait que beaucoup de personnes, durant leur enfance, ont énormément entendu des qualificatifs négatifs à leur encontre, comme il y a de nombreuses personnes qui ont souvent connu

des expériences infructueuses. Mais ils ont tous pu surprendre tous ceux qu'ils connaissaient grâce à d'énormes réalisations. Qui pourrait dire qu'au fil du temps, grâce à la compréhension, à la résolution, à la force de détermination et à la persévérance, on ne peut obtenir un résultat effectivement différent du passé ? Je ne (te) dis pas : examine ce qui se dit sur toi et les expressions qui te qualifient poussant au désespoir. Je dis plutôt : ferme tous les dossiers d'échec, d'obstacle et d'incidents peu réjouissants, et avance en t'en remettant à Allah en regardant les vastes horizons qui t'interpellent dans tous les sens du terme.

La crainte des conséquences du changement

Il est clair que, vis-à-vis de leurs habitudes, les gens adoptent le principe : ce que tu connais est meilleur que ce que tu dois découvrir. Naturellement, ils ne s'en rendent pas compte. Le stress et la crainte de faire de nouvelles choses le prouvent.

Prenons, par exemple, la reconversion professionnelle et la démission d'une fonction publique au profit d'un travail libre et privé. Il est clair que parmi nous certains vont hésiter longtemps avant de prendre une telle décision, cela peut durer dix ans. L'origine de cette hésitation est la crainte de l'inconnu et la peur de l'échec. Parfois, on a peur de prendre la décision de changer parce que les comparaisons relatives à l'entreprise que l'on veut mener n'établissent pas clairement son bien-fondé.

On voit aussi des gens hésiter à aller travailler à l'étranger parce qu'ils ne sont pas sûrs des avantages découlant d'une telle décision : est-il préférable de rester au pays ou d'aller à l'étranger ?

Il en est d'autres qui craignent le changement en raison de ce que cela peut engendrer comme heurt avec les autres. Le

parfait exemple est celui des affiliés à des groupes et organisations islamiques. Des jeunes n'ont plus la conviction qu'il est bon de poursuivre au sein du groupe. D'un autre côté, annoncer leur départ pourrait leur faire perdre beaucoup d'amis et leur procurer des reproches. C'est pourquoi ils restent, mais cela devient une appartenance de façade.

De nombreuses expériences prouvent que la peur dans tous les registres que nous avons évoqués est erronée. La plupart des gens qui ont opéré des changements dans leur vie ont pris des décisions correctes et ont acquis la plupart du bien et du succès qu'ils espéraient. En réalité, les amis et les proches sont le plus souvent la source de la peur et de la mise en garde contre le changement et ses conséquences. Voilà pourquoi il s'agit de faire attention.

Reporter le début du changement

Cet obstacle figure parmi les principaux empêchements dans la voie du changement. Nous sommes passés maîtres dans l'art de nous convaincre que le moment propice pour commencer à changer n'est pas l'instant présent, mais tout autre moment dans le futur.

Un homme d'affaires a le sentiment qu'il néglige ses tantes et commence véritablement à en être gêné. Quand il planifie une visite hebdomadaire, il se souvient que durant la semaine à venir, il doit voyager pour affaires pour une durée de trois semaines. Il se dit : je commencerai dès mon retour. Le moment venu, un grand problème survient dans l'une de ses usines et la production a cessé. Le cycle des pertes débute et il est accaparé par la résolution de ce problème durant un mois. Passé ce délai, un de ses enfants tombe gravement malade. Il a été forcé de le prendre à l'étranger pour des soins durant trois mois. Et ainsi

de suite... Chaque fois qu'il voulait rendre visite à ses proches, une occupation apparaissait. Après huit mois sans réaliser son projet est venu l'Aïd. La famille s'est réunie dans la maison du grand-père durant deux heures pour un repas.

Cet exemple montre comment les occupations se succèdent et comment, pour l'un ou l'autre empêchement, le début du changement est retardé continuellement dans la vie de beaucoup de personnes de façons différentes. J'aimerais bien que l'un de nous se pose la question quand un pareil cas se présente quant aux différentes choses qu'il continue de faire en toute circonstance, comme lire le journal, regarder la télévision, répondre à une invitation à un repas adressée par des gens importants,... Le fait de se tenir à de telles choses et à d'autres similaires, quelles que soient les conditions et les circonstances, prouve que le début du changement n'est postposé que parce qu'il ne figure pas dans la liste des priorités. Voilà le fond du problème. Ce n'est pas le manque de temps ou les différentes préoccupations.

Il y a aussi tout un pan de gens qui envisagent le changement dans un futur dont ils ne connaissent pas le moment précis. Quand un ami leur reproche une quelconque négligence, ils répondent : ce que tu dis est vrai, mais à l'avenir, insha Allah, tout va changer. Quand on leur demande alors de préciser quand cela aura lieu, ils ne répondent pas et se montrent incapables de le faire.

Cela me rappelle le cas d'un coiffeur qui avait mis une pancarte à la porte de sa boutique dans laquelle on pouvait lire : coiffure gratuite demain. Des clients venaient tout contents de bénéficier d'un service gratuit, puisqu'ils avaient lu cette information la veille. À leur grande surprise, le coiffeur leur répondait : lisez bien la pancarte, elle dit demain et non aujourd'hui ! Ainsi, personne n'a rien obtenu de sa part.

Ce que je voudrais que l'on comprenne bien, c'est qu'il n'y a pas de bon moment pour changer. L'Histoire nous enseigne que beaucoup de grandes réalisations ont vu le jour dans des conditions difficiles et compliquées, tout comme elle nous enseigne que beaucoup de gens ont vécu dans des conditions favorables et dans l'aisance la plus grande. Pourtant, ils n'ont réalisé aucune réussite dans un quelconque registre.

Le complexe d'infériorité

Se considérer inférieur et rabaisser ses capacités personnelles sont l'une des causes faisant que beaucoup de personnes ne visent pas les hautes sphères et l'amélioration de leur condition personnelle. Nous savons bien qu'un grand nombre de personnes ont la conviction qu'ils n'ont pas la capacité, sur le plan individuel, de faire mieux. Elles ont le sentiment de n'avoir aucune capacité ni aucune compétence, que les conditions dans lesquelles elles vivent ne leur permettent guère de considérer plus et mieux. C'est pourquoi envisager un changement est une idée morte pour elles. Selon moi, c'est l'une des principales erreurs que beaucoup d'entre nous commettent. Le vécu nous montre que quoi que l'on considère nos capacités faibles, nous n'avons découvert qu'une partie d'entre elles, sans oublier que nous ne les avons pas utilisée de la meilleure des façons dans la plupart des cas. De plus, nos possibilités et nos circonstances acceptent toujours l'évolution et l'amélioration. Ceci veut dire qu'il est toujours possible de changer positivement.

Changer les erreurs en causes permanentes

Nous sommes humains, nous avons raison et nous avons tort. Chaque erreur nous enseigne quelque chose de nouveau. La vie de chacun d'entre nous prendra fin alors qu'on ne cesse de se

blâmer pour l'une ou l'autre action. Le problème est de considérer que nos erreurs sont le résultat d'un défaut de constitution intellectuel ou psychologique.

Je me rappelle qu'un jeune a effectué un voyage à l'étranger. Peu après, il a perdu son passeport. Il emprunta un jour la voiture de son père, Il eut un accident et embouti l'une des portières contre un mur. D'autres incidents de ce genre lui sont arrivés. Il en résulta qu'il avait la conviction de ne pas être quelqu'un de normal ou d'être inférieur au statut d'être humain ! Au fil du temps, il est devenu médecin et a du succès, il était fort demandé pour sa compétence.

Il est important de croire que tout individu est capable de commettre parfois des erreurs que même un enfant ne ferait pas. Nous faisons des erreurs et nous avons des succès. Parfois, nos penchants prennent le dessus et on commet des actes vraiment mauvais. Ceux qui en sont témoins pensent alors qu'on est en proie à une grave déviance comportementale, alors que ce n'est absolument pas le cas. C'est pourquoi il est important de considérer que ce qui arrive une seule fois est une grosse erreur qui ne doit pas déconstruire toutes nos valeurs, quand bien même la gravité de l'acte. Parce qu'en réalité ce n'est que passager et temporaire, cela a pu se produire dans l'insouciance ou dans un moment de faiblesse. Il ne faut donc pas s'y arrêter. Les causes qui annihilent l'idée de changement dans nos vies ne sont pas si nombreuses. Ce que nous avons exposé devrait même suffire.

CHANGER DE... VERS...

Se comprendre soi-même est le type de compréhension le plus important. Découvrir sa personnalité à travers ses qualités et ses défauts est plus important que de découvrir le monde. Beaucoup de personnes désirent améliorer leur condition, mais ne connaissent pas les jalons qui peuvent leur éclairer le chemin ni ce dont ils doivent se débarrasser. En d'autres mots, la connaissance de leur propre personne est en-deçà du niveau requis. Les personnes qui en éprouvent le plus de difficultés sont de deux sortes :

- celles qui ont un niveau faible d'instruction. Il en résulte que leurs horizons et leurs ambitions sont limités ou simplement matériels. En raison de l'ampleur restreinte de leurs connaissances, afin de les réaliser, ils empruntent des voies dépassées et des méthodes archaïques ;
- celles qui vivent dans des environnements misérables, dominés par la pauvreté, l'ignorance et le désespoir. Même si elles parviennent à acquérir un haut niveau de connaissances, les opportunités qui se présentent à elles sont toujours limitées ou rares. De plus, elles ressentent qu'elles se sont soumises à des habitudes et des coutumes qui les maintiennent en arrière.

Voilà pourquoi j'estime devoir traiter certains points qui peuvent représenter des axes importants qui entraînent nos efforts et nos activités au changement. Mon discours portera sur trois plans essentiels, qui sont :

- Le plan personnel;
- le plan collectif;
- le plan professionnel.

J'aborderai chaque point avec autant de concision que possible.

Premièrement : le plan personnel

1. De l'insouciance à la préoccupation

Dans cette vie, sur terre, nous sommes pour adorer Allah et se rapprocher de Lui. Toutes les adorations en islam ont pour objectif d'approfondir la notion de servitude vis-à-vis d'Allah et de renforcer le lien avec Lui. Toute adoration qui n'a pas d'impact positif sur ce lien est creuse et n'a pas produit le fruit attendu. Nouer une intention pie au moment d'accomplir un acte permis (*mubâḥ*) tel que manger, boire, dormir, faire du sport... et sentir que ce sont des moyens de se fortifier pour adorer Allah sont autant d'éléments qui enrichissent nos sentiments et nos âmes, au même titre que se confier à Allah, Lui adresser les éloges et faire montre d'humilité et de besoin envers Lui permet de chasser la dissipation de l'esprit en présence d'Allah.

Il serait vraiment bon que l'on prenne l'engagement personnel de s'arrêter toutes les demi-heures durant une minute pour réfléchir sur la grandeur du Créateur, Le louer, L'exalter et Lui adresser les éloges qui Lui conviennent... Cette minute permet à la langue d'être constamment humide par l'évocation d'Allah. Et c'est par cette humidité de la langue que vient l'épanouissement de l'âme.

Parfois, on voit un étudiant en sciences religieuses ou un jeune prédicateur plongé dans le discours au sujet de l'islam et de ses mérites, de la réforme et de son importance, mais dont le cœur est insouciant vis-à-vis d'Allah. C'est pourquoi on

remarque que la plupart de nos conversations ne sont pas empreintes d'équité et que beaucoup de nos paroles ne reposent sur aucun argument. Ressentir la présence d'Allah est très important pour rectifier nos paroles et nos actions. Bref, il faut nourrir continuellement ce sentiment.

2. De l'oisiveté au leadership

Chacun d'entre nous peut faire preuve d'oisiveté et de gaspiller en un sens son aptitude à produire des choses sur le plan personnel, tout comme on est capable de prendre la direction de l'imitation et de vivre dans l'ombre d'autrui, sans oublier la tendance à rabaisser ses compétences personnelles. C'est le cas pour la plupart des gens en vérité. Je dis en toute confiance que la majorité des gens sont ordinaires. Ceux qui connaissent un franc succès ne dépassent pas les 10%. Quant aux champions du succès, ils n'atteignent même pas 1%. Cette proportion varie naturellement d'un environnement à un autre, d'un pays à un autre. Mais on peut dire que ceux qui vivent dans des environnements restreints ou une collectivité très soudée (une tribu par exemple) sont dominés par l'imitation et le suivi. L'esprit de leadership et d'innovation est alors enchaîné. Le poète Durayd [1] exprima clairement cet état d'esprit lorsqu'il dit :

Je ne fais qu'appartenir à Ghaziyya, si elle erre j'airerai aussi. Et si elle suit la voie droite j'en ferai de même [2].

Chacun de nous peut figurer parmi les leaders qui dirigent, ont de l'influence et apportent à la vie beaucoup de grandes et belles choses. Néanmoins, cela nécessite un certain nombre de

1 Il s'agit de Durayd Ibn Ṣimma, un poète de la période préislamique qui prit part à la bataille de Ḥunayn dirigée contre les musulmans l'an neuf de l'Hégire et fut tué durant celle-ci. NDE.

2 Ce vers poétique décrit l'état d'esprit en vogue avant l'islam consistant pour les Arabes à suivre aveuglément la tribu. L'exemple donné dans ce vers est celui de la tribu Ghaziyya. Attitude qui sera d'ailleurs condamnée par l'islam. NDE.

changements sur le plan intellectuel, spirituel et comportemental également. Développons cela dans les points suivants :

Cesser de compter sur les autres

Chacun de nous doit essayer de régler lui-même ses affaires personnelles et arrêter de compter sur les autres autant que faire se peut. C'est le premier pas dans la voie pour se débarrasser de l'oisiveté. Rappelons l'engagement que le Messager d'Allah ﷺ a pris de certains Compagnons de ne rien réclamer de la part des autres. Ils ont respecté cet engagement au point où lorsque le fouet de l'un d'eux tombait par terre alors qu'il était sur sa monture, il mettait pied à terre et ne demandait à personne de le lui donner.

Veiller à ne pas se fondre dans la masse

La plupart du temps, la tendance générale dans la société n'est pas raisonnable et, assurément, ce n'est pas la plus raisonnable. Dès lors, chacun de nous se doit en permanence de rester à distance des soucis, des préoccupations, des ambitions, des positions, des attitudes, des mœurs et des habitudes de la collectivité... Cette distance est primordiale pour ne pas se fondre dans ce qui ne représente pas le top et essentiel pour développer ses spécificités. C'est aussi l'une des conditions pour le leadership. Le leader devance les autres par sa compréhension, sa vision et ses efforts.

Le Prophète ﷺ a souligné cette notion en ces termes : « Ne soyez pas des girouettes en disant : si les gens se montrent bienfaisants, nous le seront aussi ; s'ils sont injustes, nous aussi ! Au contraire, affirmez-vous de sorte que si les gens sont bienfaisants, vous le soyez aussi et s'ils agissent mal, vous ne soyez pas injustes ! » [1]

1 Al-Tirmidhî n°2007, al-Albânî l'a déclaré faible.

L'affirmation de soi, c'est se défaire de ce qui est généralisé, c'est-à-dire acquérir de bonnes habitudes dans le raisonnement, l'exposition du point de vue et le dialogue avec autrui. C'est là le changement même dont on parle.

Nourrir de grandes ambitions

L'individu ne peut passer de la oisiveté à la précellence et au leadership, si ce n'est en nourrissant certaines ambitions qui dépassent celles de l'environnement dans lequel on évolue. En vérité, les ambitions des gens sont le reflet de leur vision du monde, de l'éducation qu'ils ont reçue, des possibilités dont ils disposent et des circonstances qu'ils vivent. Quand la situation est favorable, les ambitions de l'ensemble ou de la plupart des gens sont plus élevées et plus grandes. Mais seuls les leaders nourrissent de grandes ambitions dans des circonstances difficiles, en raison de leur refus de s'y soumettre et des opportunités qu'ils voient là où les autres ne les voient pas.

Puisse Allah faire miséricorde à 'Umar Ibn 'Abd al-'Azîz, cet homme aux grandes ambitions, qui a dit : « J'ai une âme ambitieuse. Elle ne reçoit rien de ce monde sans aspirer à quelque chose de meilleur encore. Et lorsque j'ai reçu ce qu'il n'y a pas mieux en ce monde — la gouvernance des musulmans —, elle a aspiré à ce qui est meilleur », à savoir le Paradis. Inutile de rappeler que toutes nos ambitions se doivent d'être religieusement permises, tout comme elles doivent nous rapprocher d'Allah.

Pas de leadership sans esprit d'entreprise

Avoir l'esprit d'entreprise est une condition sine qua non pour le leadership. La plupart des gens ont peur d'exposer leurs idées et d'entreprendre de nouvelles choses, car ils n'aiment pas avoir à assumer le risque qui en découle. Ou bien ils ont pris l'habitude de vivre dans l'ombre d'autrui, ou ils pensent ne pas être

à la hauteur de l'initiative. Il y aurait alors des personnes, selon elles, plus aptes à prendre l'initiative.

Avoir l'esprit d'entreprise demande de notre part de veiller à adopter une nouvelle attitude, autre que celle communément empruntée par les autres. Cela nécessite aussi d'œuvrer à l'émergence d'idées intelligentes qui ouvrent de nouvelles voies sur le plan de la pratique et de l'expérience. Quoi qu'il en soit, il faut une passion sans limites afin de barrer l'accès à tout ce qui peut être préjudiciable, tout en proposant avec persévérance de nouveaux projets. Tout cela est possible si on tient compte des expériences des autres et si on a la conviction qu'un peu d'initiative est à la portée de chacun.

Phénomènes de leadership

Nombreux sont ceux qui prétendent le leadership et exigent des autres d'agir en conséquence, alors qu'en regardant du côté de leurs réalisations pratiques, on est assez déçu. En réalité, le leadership, c'est un ensemble de causes, de résultats, d'influence, de mise en avant. Selon moi, les points qui le caractérisent sont les suivants :

- œuvrer pour créer un groupe dans la prédication, la réflexion, le bénévolat, la bienfaisance... et mener celui-ci avec compétence et sincérité, tout en relevant les défis de ce leadership en vue d'éduquer sa personne selon l'éthique du leadership et l'habituer à adopter ses habitudes;
- intégrer le bénévolat dans sa vie. Il ne sied guère à un musulman instruit et zélé de ne pas être affilié à une organisation bénévole ou de bienfaisance. Les hommes d'initiative ne peuvent pas voir les crises de la communauté sans s'empresser d'agir pour y remédier;

- avoir son propre projet, qu'il soit intellectuel, commercial ou de bienfaisance et travailler à sa réussite. Le projet réussi place son auteur des rangs des gens ordinaires dans ceux des gens distingués;
- avoir constamment un objectif majeur qui concrétise sa vision de l'avenir et y accorder de l'attention, tout en bousculant le temps. Car ce dernier est gaspillé inutilement si on ne le bouscule pas pour des objectifs futurs.

3. Veiller à ses intérêts ou respecter ses principes ?

Allah a créé les hommes de façon à ce qu'ils veillent à leurs intérêts en cherchant à se procurer ce qui leur semble profitable et à repousser ce qui leur paraît nuisible pour leur bien-être dans cette vie d'ici-bas. Agir en ce sens fait partie de la bonne gestion des affaires temporelles C'est tout à fait permis, et c'est même demandé dans de nombreux cas. Mais réaliser ses intérêts sans règlement éthique, religieux et légal mène à la querelle et à la haine, et détruit de nombreuses valeurs nobles.

Par conséquent, quiconque œuvre à réaliser un intérêt se doit de l'encadrer par les principes et les mœurs relatifs à celui-ci. Je n'appelle pas dès lors à délaisser l'intérêt au profit du principe, mais plutôt à ce que la première préoccupation soit le respect de ses principes et la disposition à oublier tout intérêt qui entre en contradiction avec les principes que l'on pense être corrects et bons. Les points suivants sont certainement utiles dans ce sens :

- Avoir la conviction que si on abandonne quelque chose pour Allah en raison de son caractère illicite ou équivoque, ou du méfait que cela comporte pour autrui ou dans l'intérêt général, alors Allah le Généreux, le Clément la remplace par une chose meilleure ;

- avant de s'interroger au sujet des avantages que nous tirons de toute action ou opportunité qui s'offre à nous, interrogeons-nous d'abord sur le bien fondé d'un engagement allant dans ce sens;
- s'éloigner des champs dominés par la corruption et les pots-de-vin afin de ne pas se mettre dans une situation de pression à laquelle on ne pourrait faire face et s'éloigner des gens dont la seule préoccupation sont les intérêts économiques ;
- innover ne se fait pas en abandonnant les intérêts au profit des principes, mais en réalisant les intérêts dans le cadre des principes que l'on a. Être entouré de gens hautement expérimentés, qui ont des spécialisations uniques ou très recherchées que l'on tente de surpasser y contribue.

4. Du pessimisme à la réaction

Depuis des siècles, la plupart des musulmans ont à endurer dans plusieurs pays islamiques la frustration et la domination, si ce n'est l'humiliation parfois. Cela fait que la plupart des gens penchent vers le pessimisme et la vie en marge. Ils agissent comme s'ils ne voyaient, n'entendaient et ne connaissaient rien. Mon attention a été attirée dernièrement par le commentaire d'un jeune suite à un post sur Facebook, qui était : malgré tout mon respect, il n'y a pas d'espoir. Il n'espérait aucun avancement ni amélioration.

Quand quelqu'un entre dans le champ de la démoralisation, il considère toute réaction ou optimisme comme un manque de compréhension du vécu, il considère toute activité ou projet comme un gaspillage d'énergie ou encore comme le fait de peindre un bateau qui est en train de gagner le fond de l'océan.

C'est l'archaïsme sous toutes ses formes qui est le premier responsable de l'isolement et du pessimisme que l'on constate chez la plupart des gens. Je pense que rompre le lien entre le pessimisme et l'archaïsme est ce qu'il faut faire aujourd'hui, car il y a toujours quelque chose qui peut être source d'espoir, tout comme il y a toujours quelque chose qui peut nous aider à nous améliorer. Je vais exposer les moyens dont nous avons besoin pour atteindre l'optimisme:

Humeur noire

Il ne fait aucun doute que l'humeur de certaines personnes vire au noir. Elles ont une nature qui les pousse à nourrir de mauvaises pensées à l'égard des autres et à ne voir que la moitié vide du verre d'eau. Une partie de ces personnes ont un tempérament si trouble qu'elles exagèrent dans la critique et l'attaque envers les autres. Ce sont des choses que l'on voit clairement.

Toutefois, nous ne cessons de dire qu'il est possible que la culture apporte de la couleur au tempérament et atténue sa virulence. Cela signifie que les pessimistes doivent rechercher l'optimisme. La culture de l'optimisme est capable d'ouvrir de nombreuses portes d'espoir quand on intéragit avec elle.

Voir le côté positif

Il est évident qu'une même vérité peut être perçue de différentes façons et peut être interprétée de nombreuses manières. Un exemple bien connu dans ce registre est le récit de la visite du Prophète ﷺ à un bédouin malade. Souffrant de la fièvre, il lui dit : « Une purification, si Allah veut ». Le bédouin répliqua : « C'est plutôt une fièvre bouillonnante qui ravage un vieil homme et le rapproche de la tombe ! » Le Prophète ﷺ dit alors : « Elle l'est donc ». [1]

1 Al-Bukhârî n°5656.

Voilà comment on peut voir en la maladie un danger de mort ou une porte pour la récompense et la purification des péchés. On cite également que 'Îsâ ﷺ passa près de ses apôtres qui étaient autour d'une brebis morte. Il leur demanda : « Décrivez-la » Et ils mirent à lui donner les pires qualités. Il leur dit ensuite : « Aucun de vous n'a dit qu'elle avait les dents blanches ! » Il leur indiqua donc un élément qui distingue cette brebis afin de leur prouver qu'il est toujours possible de vanter les mérites d'une chose, quelle que soit la gravité de la situation.

Voici un homme dont la maison a brûlé. Il a la certitude, malgré l'ampleur de l'épreuve, qu'il y a du bon en elle. Il confie alors : à présent, je vois mieux le lever du soleil et je peux profiter de la vision de la lune et des étoiles !

Lutter contre le désespoir

Nous éprouvons le besoin de nous protéger contre le désespoir et les conséquences de l'échec. Par principe, chacun de nous connaît mieux ses propres défauts et ses points faibles. En concentrant son attention sur ceux-ci et en cherchant ses conséquences sur sa vie, il brisera son esprit d'une manière si considérable que même ses ennemis seraient incapables d'en faire autant. Voilà pourquoi il faut toujours se dire : j'ai des défauts et des manquements, et les autres en ont tout autant, si pas davantage. La perfection, elle, n'appartient qu'à Allah. Il est possible que je sois meilleur qu'un autre, parce que je connais mes défauts. Voilà le moyen de s'en débarrasser. Beaucoup de personnes n'ont pas la moindre idée sur leurs défauts

Il est également important de considérer l'échec comme la résultante naturelle de la tentative et recherche du succès.

Thomas Edison [1] disait : « Veux-tu que je te donne la formule magique du succès : échoue davantage ! » Ceux qui n'échouent jamais sont les paresseux, les découragés et ceux qui n'essaient même pas d'atteindre les hauteurs. Quant à ceux qui y travaillent, ils réussissent parfois et échouent d'autres fois. C'est tout à fait naturel.

Non à la plainte !

Les désespérés sont adeptes de la plainte. Ils ne voient que le penchant humain à la corruption et la destruction, et ne voient dans leur vie personnelle que le fait de revenir sur les pires situations. Cette vision des choses les pousse à ne fournir aucun effort en vue d'obtenir un quelconque résultat. Cela signifie donc que leur situation ne fera qu'empirer, ce qui les conduira à davantage se plaindre. Ils évoluent ainsi dans un cercle vicieux : plus d'échecs et plus de plaintes.

Se plaindre à un autre qu'Allah est une humiliation, comme le stipulaient les Anciens. Le musulman vertueux évite de se plaindre tant que possible, car la satisfaction vis-à-vis d'Allah et de la prédestination l'habite. Quand il se plaint, il adresse sa plainte à son Créateur. Car Lui Seul est capable de dissiper la difficulté et le malheur.

Accepter et s'accommoder

Au lieu de se plaindre de tout, il faut s'habituer à accepter ce qui doit forcément arriver. Cela procure satisfaction et contentement, et rend naturelle et simple notre position face aux événements de la vie.

---

1 Thomas Edison (1847-1931) est un inventeur et industriel américain. Il s'est rendu célèbre par la fondation de la General Electric. Il est l'un des inventeurs du cinéma et de l'enregistrement du son. NDE.

Prenons, par exemple, le fait de prendre de l'âge et d'approcher la vieillesse. La position naturelle face à cela est d'accepter. Au lieu de refuser et de renier l'évidence — comme le font ces femmes adeptes des chirurgies esthétiques et des liftings —, il faut plutôt faire en sorte que la vieillesse soit moins pénible et de franchir cette étape en améliorant son alimentation, son sommeil, sa pratique sportive, en continuant à travailler jusqu'au dernier instant...

Quitter ses chers amis, arrêter de travailler pour aller à la retraite et autres, sont toutes des choses naturelles qu'il faut accepter en rechignant le moins possible.

Une bonne chose est toujours possible

Être optimiste face à quoi que ce soit de positif apporte du baume au cœur. Espérer le bien et le demander à Allah est l'apanage des vertueux au sein de cette communauté. Leur leader en la matière est le Messager d'Allah ﷺ. En effet, il était très optimiste. De plus, il y a toujours un moyen de réussir, d'obtenir quelque résultat et de voir le bien. Quelle grandiose parole que celle-ci : si tu tombes, essaies de prendre quelque chose !

S'intéresser à son environnement

On ne délaisse le pessimisme au profit de l'optimisme qu'en interagissant avec l'environnement dans lequel on évolue et les événements nouveaux qui touchent la sphère publique. L'isolement, c'est la mort à petite échelle. Le mort et l'ermite sont ceux qui n'ont pas d'interaction, qui n'ont aucune influence sur leur entourage et sur qui celui-ci ne laisse pas d'empreinte. Les éternels pessimistes sont en réalité des cadavres qui n'ont pas encore été ensevelis. J'ai la conviction que la foi et la compréhension profonde de la voie divine nous poussent à adopter une position face à tout ce qui nous entoure. Le musulman se

trouve sur cette terre pour donner et recevoir, œuvrer à corriger les défauts et enrichir la vie de façon générale. Cela peut se réaliser à travers les points suivants :

- Écouter au moins un journal télévisé;
- analyser les informations avec des amis compétents;
- essayer de développer un avis personnel concernant les événements nationaux;
- en cas de problème national moral ou économique, se rappeler qu'œuvrer à le résoudre est un devoir civique;
- réfléchir à l'amélioration de la situation collective doit être une préoccupation permanente, tout en veillant à ce que tes projets personnels y contribuent;
- faire de soi un exemple dans l'écoute avec attention des critiques, tout en les acceptant chaleureusement et en adoptant une position propre par rapport à celles-ci.

Nous pouvons encore et encore développer ce champ, mais ma volonté de rester concis dans cet ouvrage me pousser à me limiter à ces quelques exemples.

Deuxièmement : le plan collectif

1. De la coercition à l'attraction

C'est un point très important. En effet, nous nous sommes habitués à employer la force, l'ordre et les lois pour soumettre les autres. C'est simple et demande moins d'efforts, mais ce n'est pas la meilleure chose à faire. Car alors la vie sociale repose sur une sorte de convergence et de cohésion superficielles et creuses. L'attraction signifie de nous regrouper, d'agir, d'influencer et d'être influencé, et de négocier loin de la contrainte et de la menace, mais en raison de nos échanges sur le plan de

l'admiration, de la satisfaction, du respect, de l'entente et de la compréhension de nos points convergents.

Nous avons besoin d'adopter l'attraction comme fondement dans l'éducation et l'instruction, que ce soit au niveau de la vie conjugale, publique, professionnelle ou politique. De cette façon, nous pourrons mener une vie tranquille, agréable et fructifiante.

Lorsque tu influes sur ton fils par la voie de l'attraction, cela signifie qu'il est admiratif de ta personnalité et de ta conduite dans son éducation. Quand un employé dans ton entreprise a le sentiment d'en faire partie, cela veut dire que tu lui donnes son droit, valorises ses efforts et lui confères attention et importance... Faire de l'attraction un pilier dans la direction, l'influence et la conception d'une opinion publique signifie que nous sommes des personnes de mérite et que nous avons cerné la coercition de toutes parts.

Pour que la personne passe de la coercition à l'attraction, elle a besoin d'un élément essentiel, qui est d'être meilleure que ceux qui l'entourent sur le plan de l'éthique et de la conduite, et sur celui de la compréhension, de l'entente, de la considération des circonstances et des situations que vivent les autres. Ceci est constamment possible si nous y accordons notre importance et que nous nous efforçons à atteindre cet objectif et à le préserver.

2. Du statut de spectateur à celui d'acteur

La vie sociale ne peut prospérer sans sacrifice et don sans contrepartie. Le mérite de chaque société dépend de l'ampleur de ce qui est offert et sacrifié au profit des autres. Dans les sociétés sous-développées, les individus entendent les déboires que vivent leurs frères sans bouger le petit doigt. Quant à la société musulmane qui applique sa religion, les individus se

précipitent à l'image du corps dont l'une des parties est atteinte d'un mal, ce que dit bien le Prophète ﷺ.

Il faut que chacun d'entre nous quitte son siège de spectateur, dans lequel il ne se préoccupe que de sa petite personne et de ses affaires personnelles. Cela peut se réaliser à travers les points suivants :

- essayer de savoir ce qui se passe dans son pays et tenter de le comprendre parfaitement, afin d'apporter la contribution qui convient ;
- avoir la conviction que chacun a constamment une part de responsabilité dans le salut collectif à assumer. Nous sommes tous sur le même bateau ; s'il coule, nous coulons tous, ce que le Très-Haut met justement en évidence : ﴿ Et craignez une calamité qui n'affligera *pas exclusivement* les injustes d'entre vous ﴾ (8 : 25) ;
- chacun doit participer à une action bénévole dans un quelconque domaine afin d'aider les plus faibles de la société ;
- ce dont on a besoin, c'est de parler peu et d'agir beaucoup. Chacun doit mettre sur pieds un projet ou constituer un groupe en vue de colmater une brèche, lancer une initiative ou diffuser la compréhension d'un sujet quelconque, dont le profit se répercute sur la collectivité ;
- ne pas attendre les autres et frayer son chemin. En voyant ta sincérité, Allah te fournira de nombreux appuis et aides ;
- le champ d'analyse et de réflexion ne doit pas dépasser celui de l'application, de l'efficacité et de l'action. Selon moi, fournir 20% de l'effort à comprendre les requis de la réforme doit amplement suffire, le reste est dépensé dans le changement effectif.

3. De la fermeture à l'ouverture

Nombreux sont ceux qui préfèrent restreindre au maximum leur cercle de relations, afin d'avoir la paix ou fuir les difficultés matérielles et intellectuelles qu'engendre le fait de s'ouvrir aux autres. Toutefois, il est avéré que ce n'est pas ce qu'il y a de mieux à faire. En effet, la personne ne peut s'épanouir qu'en se mêlant aux autres. D'ailleurs, l'efficacité et la capacité de réalisation et de production dont elle dispose ne peuvent se manifester qu'en se mêlant aux autres.

L'isolement total d'un individu lui confère un statut inférieur, car ses ressources sociales et sa compréhension du vécu demeurent très en-dessous de ce qu'il faudrait. En fin de compte, cela conduit à affaiblir ce qu'il peut présenter à sa famille et son pays.

Voici quelques éléments permettant de passer de la fermeture à l'ouverture à la société :

- Lire au moins un journal par jour et discuter des événements en famille et avec des amis;
- participer aux activités de quartier et s'efforcer de mettre sur pieds un centre qui a pour mission de cultiver les jeunes de celui-ci et de résoudre leurs problèmes;
- élargir le cercle d'amis de sorte à repousser tout sentiment de non-appartenance nationale et participer avec ses amis aux diverses occasions collectives;
- s'intéresser aux grands problèmes nationaux comme les mœurs, le chômage, l'illettrisme, la pollution, la corruption, l'injustice... et travailler à les résoudre dans la mesure du possible.

Le slogan à retenir en permanence est : moi pour ma société, ma société pour moi. Le véritable musulman tente constamment

d'offrir davantage à sa société qu'il ne reçoit. En effet, la main supérieure est meilleure que la main inférieure. Or, Allah rend ce que le serviteur dépense au profit de ses frères au centuple, voire davantage.

Troisièmement : le plan professionnel

Autrefois, quand on se rencontrait, on demandait le prénom, le nom du père, à quelle famille ou tribu on appartient. Mais aujourd'hui, la raison qui pousse à connaître la personne qui est en face de soi, est le niveau d'instruction qu'elle a reçue et le lieu de travail. Ces deux éléments indiquent avec objectivité et évidence les différentes possibilités de l'être humain.

Notre époque est celle de la concurrence acharnée dans le monde du travail. Il y a une lutte terrible sur le plan de la baisse des coûts de production et de l'élévation du niveau de qualité, sur celui de la commercialisation et de l'ouverture de nouveaux marchés. Celui qui accomplit toutes ces tâches est l'employé compétent. Dès lors, le marché du travail recherche les hautes compétences et les employeurs sont prêts à donner les plus hautes distinctions et récompenses à ceux qui leur permettent de dominer la concurrence.

En réalité, l'évolution de notre travail et le passage de la négligence et de l'incompétence à l'excellence, à la haute performance et au respect des objectifs de la société dans laquelle on travaille, requièrent de nombreuses choses, dont les plus importantes sont certainement les suivantes :

Étudier dans une bonne université

Il est toujours indispensable de se rappeler que les études dans une bonne université constituent le commencement correct d'une vie professionnelle riche et productive. Celui qui n'y parvient pas pour l'une ou l'autre raison, se doit de compenser avec les colloques de formation, les conférences et les exposés spécialisés. Les sociétés phares dépensent des sommes colossales dans la formation de leurs employés. Celui qui n'en a pas l'occasion, se doit alors de dépenser autant d'argent qu'il peut afin d'améliorer ses compétences.

Travailler dans une société de haut standing

Il faut veiller à travailler dans une entreprise, une association, une institution, etc. évoluée et dotée d'un haut sens de l'organisation. Ces entreprises offrent généralement un environnement de travail aisé et motivant. Y travailler confère une connaissance et une expérience équivalant à des études universitaires de qualité.

Le mauvais employé

Parmi les traits du mauvais employé, on compte la faiblesse de production, l'absence d'application dans la qualité de production, le fait de ne pas achever les tâches au moment déterminé, le conflit permanent avec la direction et des collègues de travail, l'absence d'adéquation avec la politique de l'entreprise et la faible adhésion à celle-ci, le non-respect des heures de prestations de service, la critique excessive et l'emprise dominante du pessimisme sur les événements qui concernent l'entreprise...

Ces traits sont présents chez beaucoup d'employés et de travailleurs, de même que ces situations existent en abondance dans de nombreuses sociétés et entreprises.

Comment l'employé peut-il donc changer tout cela ? Je pense que le changement escompté peut voir le jour grâce aux éléments suivants :

- Si tu ne trouves pas l'apaisement dans ton travail ou si tu sens que ton lieu de travail ne répond pas à tes ambitions, tu dois changer de boulot, car améliorer les prestations dans ce cas est alors très difficile;
- le musulman a la responsabilité d'accomplir son travail comme il lui est demandé, dans la mesure du possible, de sorte de ressentir qu'il pourvoit à ses besoins et à ceux de ses enfants dans le licite;
- règle ta montre avec cinq minutes d'avance de sorte d'être toujours présent en avance sur ton lieu de travail;
- ne te demande pas ce que ton poste va te procurer, mais ce que tu peux faire pour ce poste;
- garde toujours à l'esprit les comportements et attitudes des vainqueurs et des innovateurs, et imite-les;
- dans tous les environnements de travail il y a des problèmes et des employés qui sont en partie à l'origine de ceux-ci, tandis que d'autres sont la solution. Veille donc à être de ceux qui sont la solution en te plaçant largement au-dessus de ton entourage;
- ne demande d'aide de la part de tes collègues que dans la mesure la plus restreinte et propose-leur la tienne;
- essaie à travers des formations continues de t'améliorer, tes performances de cette année doivent être meilleures que celles des années précédentes;

- le succès de l'entreprise dans laquelle tu travailles est ton succès, d'une façon ou d'une autre. Participe donc activement à celui-ci;
- ta présence avec tes collègues doit être source de joie, de confiance et d'optimisme.

LE CHANGEMENT : MÉTHODES ET OUTILS

Nombreux sont ceux qui entreprennent de changer certaines de leurs habitudes et conduites. Sans aucun doute, certains réussiront tandis que la plupart échoueront ou réussiront au début avant de connaître une régression. Si on réfléchit sur le cas de ceux qui ont essayé et échoué, on constatera qu'ils ont la volonté et la vision, mais que leur connaissance de l'art du changement, de ses outils et de ses méthodes était sans doute limitée.

Nous avons la volonté d'enrichir notre culture par l'écoute et le dialogue, mais peu d'entre nous achètent un livre, écoutent une conférence ou consultent un expert dans un domaine qui leur importe et les concerne. Dans le registre du changement, on peut considérer que certaines choses sont futiles ou n'ont pas de grande portée, alors qu'elles sont déterminantes et très efficaces. C'est parce que les convictions intellectuelles se mêlent de façon ambiguë aux émotions, aux sentiments et aux sensations, outre la confusion entre les éléments et les influences d'un environnement donné. De façon concise, je vais expliquer ce que je pense être les méthodes et les outils efficaces dans la voie du changement et du renouveau gagnants :

1. Réflexion personnelle

Il y a toujours l'une ou l'autre préoccupation et constamment quelque chose qui, selon nous, nous évite de nous isoler et de prendre le temps de réfléchir sur notre situation. En vérité, ce n'est pas le cas. Nous avons juste peur de faire face à notre propre personne. Nous avons peur de pointer le doigt sur nos

manquements et négligences. Probablement parce que nous ne voulons pas nous rendre compte que nous sommes débiteurs et qu'il y a quelque chose à changer ou à abandonner.

Le périple du changement commence quand on prend l'habitude de s'isoler un certain temps, serait-ce dix minutes, par jour ou par semaine afin de méditer, de se poser certaines questions révélatrices et tenter d'y répondre. Ces questions doivent être du genre :

- Ce que j'estime être une priorité dans ma vie — ce que je veux absolument réussir, ce dans quoi je veux me distinguer, la fortune que je désire accroître, le pouvoir et la notoriété que je désire atteindre... s'agit-il de choses qui méritent vraiment d'être prioritaires ou non ?;
- quelles sont les qualités de ma personnalité et qui me procurent une distinction, un honneur et un apaisement ? Il est essentiel de jeter la lumière sur celles-ci en détail;
- quelles sont les choses que j'estime avoir vu régresser dans ma vie et sur lesquelles j'ai une emprise : adoration, lecture, relations publiques, attitude avec la famille, flexibilité caractérielle... et quelles en sont les causes ?;
- quels sont mes points faibles qui me causent du tort ? Se trouvent-ils au niveau de ma résolution et de ma volonté, ou plutôt au niveau de mes capacités ? Ou bien se trouvent-ils dans l'environnement dans lequel je vis ou encore dans la perception de mon avenir ?;
- suis-je dans la bonne voie et est-ce que je considère l'obtention de l'agrément d'Allah comme étant l'objectif ultime, au-delà duquel il n'y en a point d'autre, ou bien un tel but est absent, oublié ou ambigu ?;
- pourquoi n'y a-t-il pas d'avancée claire dans ma vie sur le plan du succès et de la réussite ? Est-ce en raison de

la paresse, d'un manque d'ambition, de la confusion au niveau des outils nécessaires au changement ou bien y a-t-il d'autres raisons ?

De telles questions sont impératives pour opérer un changement. Il ne suffit pas uniquement de nous les poser une fois, tout comme il ne suffit pas d'envisager de possibles réponses. Au contraire, il faut les ressasser encore et encore et approfondir les réponses de façon permanente. Beaucoup de personnes ressemblent, dans leur évolution quotidienne, à des gens qui marchent tout en dormant. Ils ne remarquent pas ce qui les entoure ou passent devant et ne s'en rappellent pas à leur réveil. Il ne faut pas faire partie de ceux-là.

2. Analyse

L'être humain parle ; s'il ne parle pas aux autres, il se parle à lui-même et cela sans interruption. Il est question de nos espoirs, nos souffrances, nos ambitions et nos déceptions.

Nous évoquons aussi les raisons et les sources de nos succès. Ce faisant, il semble que nous essayions de mettre le doigt sur le bien et le mal que nous connaissons, tout comme nous essayons de nous donner la garantie de bien saisir ce que nous faisons, ne faisons pas ou pouvons faire. Cela veut dire que le monologue interne est très important dans les questions du changement, de la confiance en soi ou de la mésestime de soi. C'est également important pour de nombreuses autres choses. La question que nous devons nous poser est comment utiliser cela pour contribuer à nous débarrasser de nos mauvaises habitudes et à en acquérir de nouvelles ?

Selon moi, on peut utiliser ce monologue interne pour les points suivants :

Ressentir les bienfaits d'Allah

Il faut se rendre compte qu'Allah nous couvre de Ses bienfaits. Quelle que soit la difficulté de la situation, il faut reconnaître qu'on est couvert de bienfaits qu'on ne sait comment recenser ni même comment exprimer sa gratitude. Avoir ce sentiment est important pour sentir qu'on dispose d'une capacité à faire de bonnes choses et à se débarrasser des mauvaises.

Quant au fait de sentir qu'on n'a pas de chance, qu'on est victime d'un malheur, faible... cela pousse à se trouver des excuses, ce qui empêche d'aller à la recherche des hauteurs et d'accomplir ce qu'il y a de mieux. Il est utile dans ce domaine d'avoir la conviction permanente que nous disposons de capacités qui n'ont pas encore été découvertes, de possibilités et d'outils qui n'ont pas encore été utilisés. Cette conviction nous pousse à fournir davantage d'efforts.

Se concentrer sur la volonté

Dans nos monologues internes, il est important de se concentrer sur la volonté, car notre manquement essentiel ne se trouve pas dans la pauvreté des ressources ou de la valeur des possibilités, mais bien de la faiblesse de résolution et de volonté ferme. C'est un problème mondial significatif. Dans l'Histoire, l'humanité a connu un surplus de possibilités et un manque de volontés fermes et de bonne gestion. Dès lors, il est important dans nos monologues internes de nous concentrer sur des phrases telles que :

- je suis capable de lire davantage et de faire plus d'actes d'adoration;
- personne n'est capable de me barrer la route menant à la réalisation de mes aspirations;

- je peux échouer dans la réalisation d'un noble objectif, c'est naturel. Si ce n'était l'échec, réessayer et se relever après la chute n'auraient aucune valeur ni existence;
- l'hésitation et le report à plus tard sont deux tares dangereuses dont souffrent la plupart des gens. Je dois veiller à m'en débarrasser;
- je dois toujours me rappeler que j'ai la possibilité de réaliser nombre de bonnes choses et que le futur, avec la permission d'Allah, sera meilleur et plus florissant.

Clore les anciens dossiers

L'histoire personnelle de chacun de nous est souvent source de pensées négatives, lui confirmant qu'il n'est pas disposé à réaliser de grandes choses et des changements majeurs.

Un jeune universitaire lutte pour réussir avec mention pour pouvoir poursuivre de hautes études. Il a essayé d'être précis dans les expressions qu'il répète à en son for intérieur. Mais il a constaté que la plupart d'entre elles étaient négatives : j'étais le seul à échouer au collège ; malgré un professeur privé en mathématiques au lycée, je n'ai pas réussi dans cette matière ; mon père et quelques professeurs m'ont conseillé de m'orienter vers une école supérieure, car mon accession à l'université et ma réussite seront difficiles ; je suis incapable de poursuivre la lecture, quelque soi le besoin, au-delà de trente minutes...

De telles expressions sont ressassées dans sa tête chaque fois qu'il désire se surpasser dans ses études, ce qui l'empêche de faire un pas dans cette voie. Ce qu'il faut, c'est se défaire de ces sentiments en se rappelant ces faits et ces souvenirs, et de penser à autre chose chaque fois qu'ils refont surface. Il peut même les étouffer en se disant : tout ce qui m'est arrivé

est arrivé à de nombreux génies et grandes personnalités qui ont marqué l'Histoire.

Changer sa façon de penser

De toute évidence, notre intelligence a du mal à faire le tri dans nos expériences, nos données et nos connaissances. Il semble que selon l'ampleur de cette confusion, nous nous en remettons à un socle de référence pour comprendre le vécu et faire la lumière sur la position adéquate à adopter face à ce que nous voyons, nous entendons et faisons face. Le socle de référence est une sorte de concept général que nous considérons comme un postulat et grâce à laquelle nous expliquons les paroles, les actes, les événements...

Ces socles ou postulats sont la plupart du temps erronés, lacunaires ou d'ordre sentimental, et habituellement on refuse de les remettre en question. Prenons deux exemples :

- Une adolescente a connu une vie familiale dure. Son père battait sa mère et l'humiliait quasi chaque jour. Peu de temps après, il épousa une autre femme et refusa catégoriquement d'accorder le divorce à sa mère tout en la laissant pour compte. Il ne lui accordait plus aucune attention ni aux enfants qu'il a eus avec celle-ci. Cette jeune femme a atteint l'âge de 27 ans et ne s'est toujours pas mariée, malgré le fait que de nombreux jeunes hommes de bonne famille se soient présentés. Sa position était de constamment refuser de façon ferme. Elle n'avait pour cela qu'un seul argument : tous les hommes sont mauvais. Si j'accepte de me marier, il sera comme mon père et mon erreur sera alors historique.

Non seulement son postulat concernant les hommes lui sert de référent dans ce registre, mais en plus elle traduit tous les agissements des hommes et tout ce qu'elle entend les concernant sur sa base. Quand son frère et son épouse ont un

différend, le fautif est toujours son frère, parce que c'est un homme et qu'ils sont tous mauvais. Quand on évoque en sa présence un homme exceptionnel et bon père de famille, elle réplique : c'est ce qu'il vous montre, vous ne connaissez pas les sales dossiers. Ou bien elle dit qu'il s'agit d'une exception rare.

Une fois, elle a entendu un sondage selon lequel 20% des hommes dans tel pays battent leur femme. Sa réponse a été de dire que ces recensements ne sont pas réels et que les hommes qui battent leur femme ne sont pas moins de 80%. Et j'espère que les épouses soient assez fortes pour que les hommes battus soient de l'ordre de 80% !

Cette jeune femme a bâti une relation hommes-femmes sur un socle de référence erroné parce qu'elle a généralisé sa mauvaise expérience personnelle. Pour qu'il lui soit possible de se marier, elle doit changer ce référent. L'expérience nous prouve que la plupart des femmes vivent suffisamment dans la tranquillité et la joie que pour rester avec leur époux et leur famille.

- Un jeune n'aime pas les études. Malgré les nombreux conseils prodigués par son père et ses oncles sur l'importance d'obtenir un diplôme universitaire, il persiste à dire qu'il lâchera ses études après l'obtention du bac. Il a effectivement passé son bac après avoir échoué une année. Ses notes étaient très faibles. Personne ne connaissait la raison de son envie de ne plus étudier, pour faire du commerce, jusqu'à ce que son grand frère lance avec lui une longue conversation durant laquelle il l'a interrogé à ce propos. Sa réponse fut : le commerce peut l'enrichir en cinq ans alors que ses amis seront toujours en train de poursuivre leurs études universitaires ou en train de faire le tour des entreprises à la recherche d'un emploi sans succès.

Le grand frère a découvert que cette idée s'est emparée de son cadet en raison des grands succès réalisés par ses cousins dans le commerce du bois. Il se disait qu'il pouvait également réalisé les mêmes exploits facilement. Il est même apparu que ce sont justement ces cousins qui l'ont convaincu d'arrêter ses études et lui ont promis de lui fournir l'argent dont il aurait besoin pour se lancer.

Cela s'est effectivement produit. Les cousins lui ont avancé l'argent et il s'est lancé dans le commerce du bois, selon leurs recommandations. Après seulement trois ans, le jeune homme s'est trouvé en faillite et il a fini en prison, tout ça à cause de son irresponsabilité et de son désir sans limite de gagner rapidement de l'argent !

Le problème de ce jeune est le même que celui de la jeune femme : il a construit un socle de référence erroné, puis a laissé ses émotions le guider.

Donc, afin de produire un changement, il faut obligatoirement revoir nos postulats à travers lesquels on perçoit les choses. Tant qu'on ne les révisera pas de façon intelligente et sérieuse, on constatera que l'on s'entrave et se prive d'emprunter le chemin du changement et du renouveau. Je ne pense pas avoir jeté la lumière sur toute l'étendue de cette question, car elle est vraiment essentielle et primordiale dans le changement.

Utiliser son imagination

En permanence nous imaginons et réfléchissons. L'imagination et la réflexion ont une influence manifeste sur nos sentiments et nos orientations générales. Mais il arrive trop rarement que nous utilisions l'imagination au service de l'élévation ou du changement. L'imagination est l'un des plus grands bienfaits qu'Allah a accordés aux êtres humains, si bien que cela les distingue des animaux. C'est ce qui a poussé Einstein à dire :

l'imagination est plus importante que la connaissance. C'est parce que l'imagination est capable de nous mener de la réalité effective que nous vivons à la réalité envisagée ou imaginée.

Des constatations nous permettent de dire que lorsque nos envies sont confrontées à nos imaginations, ce sont ces dernières qui l'emportent. Par exemple, quand je dis : je veux me réveiller chaque jour une heure avant le *fajr*, mais je n'y arrive pas parce que la nuit est courte en été et que je tarde la nuit au travail jusqu'à 23h, eh bien j'oppose d'une certaine façon mon envie de me réveiller à l'idée que je me fais de sa difficulté. Dans ce cas, jamais je n'y arriverai, parce que l'imagination généralement domine l'envie.

Il arrive de trouver quelqu'un qui aime se mêler aux autres, mais il s'imagine qu'il ne ferait pas bonne figure devant eux et qu'il ne saurait pas comment s'adresser à eux d'une façon adéquate. C'est pourquoi il se replie sur lui-même la plupart du temps, étant donné que son for intérieur donne raison à son imagination. Elle lui suggère alors de ne pas aller à la rencontre des autres et de ne pas les fréquenter.

Au même moment on trouve quelqu'un qui s'imagine qu'à la fin de l'année scolaire il aura des notes supérieures à celles de ses camarades. Il remarque alors que cette sensation lui procure de la joie et qu'il a passé des nuits à travailler d'arrache-pied.

Il semble que notre constitution émotionnelle profonde ne sache pas faire la différence entre l'imaginaire et la réalité vécue. Si on s'imagine une bonne ou une mauvaise chose dans notre vie, nos émotions et nos sentiments vont interagir comme s'il s'agissait d'une réalité. Il est important alors d'imaginer ce qui est à l'avantage du changement positif et de l'avancement personnel.

Imagine constamment que tu es heureux, car tu as arrêté de fumer ou de retarder les prières ou d'élever la voix quand tu parles. Imagine toujours que demain tu aborderas encore mieux les problèmes avec tes enfants. Imagine que tu vas améliorer ta relation avec ta mère, que tu vas pratiquer du sport régulièrement... En parallèle, tu dois te débarrasser de toutes les imaginations négatives, du genre :

- Dans une semaine, j'aurai à faire face au retard du rapport que m'a demandé mon directeur;
- quels que soient mes efforts au niveau des études, je suis incapable d'imaginer être le premier de classe;
- mon expérience personnelle m'a enseigné que mon rêve demeurera dans la sphère de l'imagination et ne se réalisera jamais.

De telles imaginations posent toujours des limites à nos ambitions et nous poussent à nous soumettre et à abandonner la recherche de la gloire.

Se débarrasser des excuses

Quand on pense à la vie des loosers, on constate que la majorité d'entre eux ont tendance à se donner des excuses, que la faiblesse et l'échec qu'ils connaissent sont la plupart du temps des causes indépendantes de leur volonté. C'est pourquoi personne n'a le droit de les blâmer ou de leur en tenir rigueur !

Les excuses auxquelles nous avons recours pour justifier la stérilité de nos situations sont de deux sortes :

- La première repose sur nos propres manquements : je suis faible, je ne peux pas faire de sport, je n'ai pas eu un bon enseignement, c'est pourquoi je ne trouve pas de bon poste, je me mets rapidement en colère et je n'arrive pas à la contrôler...;

- la deuxième sorte repose sur l'environnement, les circonstances, les agissements des autres et les complots des haineux et des concurrents : je ne lis pas parce que ma maison est étroite et j'ai une grande famille ; mon supérieur au travail jalouse ceux qui se distinguent, c'est pourquoi je suis constamment en dispute avec lui ; j'habite à la campagne et il n'y a pas d'opportunité pour que mes enfants terminent leurs études... Et ainsi de suite.

Nous trouvons toujours une excuse à nos manquements et pour faire face à ce qui exige de notre part le changement de nos situations ou une amélioration sur un certain plan. Il se peut que l'excuse soit émise avec une conviction réelle comme cela peut provenir d'un manque de connaissance des possibilités offertes. Quoi qu'il en soit, il est important de se rappeler qu'il y a des milliers de gens qui vivent une situation très difficile. Malgré cela, ils se sont débarrassés de nombre de leurs problèmes et de leurs mauvaises habitudes.

On a pu le constater chez un jeune qui vivait dans une famille très pauvre. Néanmoins, il s'est distingué au niveau de ses études. Il révisait à la mosquée, à la bibliothèque ou chez des amis. Combien de fois n'avons-nous pas entendu que des familles ont quitté la campagne pour se rendre en ville. Cette émigration ne s'est pas faite sans peine ni difficulté en vue donner une bonne éducation aux enfants et les aider à vivre dans un meilleur environnement.

Un homme marchait chaque jour une demi-heure. Son père tomba malade et le laissa à l'hôpital. Il lui était tout à fait possible d'arrêter cette marche quotidienne à laquelle il s'était habitué en raison de l'incident qui venait de se produire. Mais il a refusé et s'est mis à marcher dans le jardin de l'hôpital.

Une des plus belles histoires dans ce registre est celle que citent des chroniqueurs au sujet d'Abû Bakr ﷺ. Il trayait les brebis de certains orphelins. Son accession au califat et ses occupations relatives aux affaires de l'État ne l'ont pas empêché de poursuivre le travail habituel qu'il réalisait pour ces orphelins, alors que son excuse aurait été tout à fait compréhensible.

Quelle que soit la gravité des circonstances, l'étroitesse de la situation et la pauvreté des possibilités, nous sommes toujours capables de changer l'une ou l'autre chose qui se doit de l'être.

Changer en vue de ses objectifs

Notre vie prend son sens quand on précise avec minutie des objectifs que l'on veut atteindre. Je pense que le musulman est celui qui est le plus enclin à comprendre cette notion. Car le problème auquel les gens ont à faire face généralement réside dans la spécification de l'objectif final ou de l'objectif ultime, vis-à-vis duquel tous les autres objectifs ne sont que des moyens et des outils. Le musulman ne souffre d'aucune ambiguïté en la matière. Nous sommes sur cette terre pour adorer Allah le Très-Haut et obéir à Ses ordres. Il dit en effet : ﴿ Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent ﴾ (51 : 56). Quand nous remplissons ce devoir correctement, nous obtenons la satisfaction d'Allah et le bienfait éternel. Voilà l'objectif ultime.

Sur le plan matériel, nous aspirons à une vie de liberté, de respect et d'enrichissement honorable tout en jouissant d'une bonne santé et d'un niveau satisfaisant de sécurité et de stabilité. Les changements que chacun doit opérer ont pour but direct ou indirect de concrétiser ce que nous venons de citer. Pour ce faire, j'aimerais exposer les idées suivantes :

Un plan bien ficelé est indispensable

Les objectifs sont des rêves dont un plan a été dressé pour les concrétiser. Cela veut dire que toute chose que nous désirons atteindre avec sincérité et sérieux doit avoir un plan pratique traçant la voie de leur réalisation. Sinon ceux-ci ne resteront que des espoirs et des illusions sans queue ni tête.

Tendance positive

Au moment de vouloir préciser les objectifs futurs, il est important de réfléchir de manière positive autant que possible. Car introduire des éléments clairement négatifs dans nos plans érige en nous une sorte d'obstacle au changement et assombrit l'état émotionnel. Quant aux valeurs positives, elles nourrissent le côté émotionnel et apportent de la satisfaction. Dès lors, il est important d'envisager toujours l'éventualité heureuse que nous aimerions connaître endéans les vingt prochaines années, par exemple, au lieu de ressasser toutes les mauvaises choses dont nous voulons nous défaire :

— « J'aimerais que mon âme soit proche d'Allah » au lieu de « j'aimerais me défaire de mon insouciance »;

— « j'aspire à une vie financière stable, avec un peu d'aisance et de luxe» au lieu de « j'en ai assez d'avoir besoin des autres et de toutes ces dettes »;

— « j'ai hâte de voir mon corps devenir svelte et énergique » au lieu de « je dois maigrir parce que l'obésité fait beaucoup de mal ».

Garder à l'esprit les attitudes aidant au changement

Quand nous voulons passer d'un état à un autre, il nous faut garder à l'esprit les idées, les principes et les attitudes qui contribuent à ce changement. Prenons le cas de quelqu'un qui

se sent plus proche de l'avare radin que du bienfaiteur généreux qui dépense pour ses frères et ses amis. Il ressent le besoin de changer cet état de fait. Que doit-il faire ?

— Avoir la conviction que le bienfaiteur généreux est proche d'Allah et proche des gens;
— tout ce qui est dépensé pour le bien sera substitué par Allah en ce monde de façon exponentielle et il sera rétribué dans l'au-delà;
— en dépensant dans la voie d'Allah, on ressent que l'âme s'élève et on domine l'égoïsme et l'amour des richesses;
— prendre en charge au moins un orphelin;
— veiller à inviter ses amis, ses collègues, ses proches au moins une fois tous les deux mois;
— veiller à faire l'aumône quotidienne d'une petite somme d'argent;
— verser la *zakât* de bon cœur;
— mettre sur pied des initiatives et des actions caritatives et répondre à toute invitation du genre;
— prêter de l'argent à ceux qui en ont besoin parmi les proches et les amis après avoir pris les garanties nécessaires.

Un échec peut toujours arriver

Entre élaboration théorique et planification et application pratique il y a un éternel fossé en raison d'une volonté non-maîtrisée et d'empêchements divers. Dès lors, il est important pour quiconque ayant des objectifs à court ou à long terme d'avoir la conviction que l'échec et le recul par rapport à certaines réalisations peut arriver dans toutes les situations. Le vécu nous le confirme. Vu que c'est une chose naturelle, nous ne devons pas nous affoler pour de petits échecs, toujours nous relever

après une chute et avancer après un obstacle. Nombreux sont ceux qui entament des programmes de changements avec optimisme et ferveur, mais les perdent aussitôt qu'une difficulté se présente sur leur chemin ou qu'ils sentent avoir perdu certains acquis, ce qui est dommage.

Objectif intelligent

L'objectif que nous visons se doit d'être intelligent. Cela se fait en l'éclaircissant et en l'abordant avec simplicité. En vérité, l'objectif intelligent a de nombreuses caractéristiques principales, dont :

- Il doit être réalisable et cette possibilité ne doit pas essentiellement reposer sur ce que les gens considèrent possible, mais plutôt sur la conviction de celui qui opère le changement. Il doit ressentir au plus profond de lui qu'il ne s'est pas imposé une charge supérieure à ce qu'il peut endurer quand il a pris la résolution d'atteindre un tel objectif;
- il doit être défini. En d'autres mots, il faut sentir qu'on peut le mesurer. Quand quelqu'un dit : je veux, au cours de cette année, être plus scrupuleux et plus enclin à éviter les ambiguïtés, il se doit de définir certaines attitudes à travers lesquelles le scrupule se manifeste. Par exemple, il refuse tout salaire pour un travail qu'il n'a pas accompli, il préserve ses oreilles de toute médisance, il ne négocie pas de contrat par rapport auquel les savants divergent sur la licéité...;
- définir un temps pour concrétiser l'objectif est très important. D'ailleurs, tout plan n'a de valeur que si sa réalisation est définie dans le temps. Il peut arriver que l'on définisse un délai au terme duquel on se sera débarrassé d'un défaut ou on aura acquis une qualité, puis se rendre compte que le délai n'est pas suffisant. Dans ce cas, il est tout à fait

acceptable de s'accorder un délai supplémentaire tant que cela ne se répète pas à quatre ou cinq reprises.

Techniques de définition de l'objectif

Il existe des techniques permettant d'aider à la définition de nos objectifs et que l'on peut utiliser correctement. Citons entre autres :

- Il est essentiel de s'imaginer vingt ans plus tard, d'imaginer son état de santé, son état financier, éthique, social... En vingt ans, des évolutions forcées auront lieu. Un sexagénaire à qui Allah prolonge la vie aura 80 ans. Comment doit-il se préparer pour cette étape pour que la vieillesse se déroule avec le moins de peines possible ? En vingt ans, on peut apprendre beaucoup de choses et offrir énormément à la communauté, tout comme on peut aussi réaliser beaucoup de choses pour soi-même et sa famille. En réalité, cela demande de se fixer cinq ou six objectifs majeurs qui permettront de ressentir qu'effectivement on vit ce que l'on rêvait d'atteindre. Ce qui est demandé, c'est d'écrire ces objectifs le plus vite possible et d'exprimer ce que l'on a en tête et les émotions les plus vives que l'on ressent;
- si quelqu'un a des objectifs mineurs qui œuvrent à la réalisation des objectifs majeurs et que ceux-ci demandent un an ou deux avant de se réaliser, il faut les mettre en évidence. Nous savons bien que les objectifs secondaires ne sont que des moyens d'atteindre les objectifs primaires;
- il est important de définir l'objectif que l'on pense être prêt à réaliser quelle que soit la difficulté. C'est ce que fait l'étudiant ambitieux qui se prépare au bac ou le médecin dévoué qui tente de sauver la vie de son patient... Cette définition est absolument vitale si on veut réussir à cataloguer nos priorités.

Petits engagements

Un universitaire se rend au champ de son père et s'assoit à l'ombre d'un grand arbre à réfléchir sur sa situation personnelle. Chaque fois qu'il s'attarde sur un pan de sa vie, il le compare à celui de son meilleur ami. Résultat des courses, il se sous-estime au plus haut point. Il jure alors de travailler d'arrache-pied durant une année afin de changer sa personnalité et de devenir meilleur que lui. La mission était très pénible. Il a dressé un plan d'attaque et s'est mis à opérer des changements... Mais au bout de vingt jours, il a arrêté complètement parce qu'il n'était pas capable de maintenir le rythme. Au contraire, il a maintenant l'impression d'être dans une situation pire qu'avant, surtout sur le plan des relations familiales. Cette situation se répète dans toute société quotidiennement des centaines de fois. La raison est que l'on sous-estime le travail nécessaire au changement et que l'on s'impose un fardeau que l'on ne peut endurer. D'où l'idée de pactes ou de petits pas.

Qu'entend-on par là ?

- Le changement au fond, c'est s'adapter à une situation nouvelle que l'on considère meilleure que la précédente. Toutes les entités vivantes, dont l'être humain, ont des difficultés à s'adapter. En plus de la difficulté, l'homme a peur de changer, car le plus souvent cela implique une inconnue;
- les engagements ou les petits pas, cela veut dire se focaliser sur le changement d'une seule habitude ou situation, et poursuivre jusqu'à rompre tout lien. La nouvelle habitude devient alors naturelle dans la vie quotidienne. Cela peut être ne plus manger de chocolat en buvant son café, ne plus manger d'aliments cuits dans l'huile, s'engager à lire chaque jour une demi-heure un livre que l'on a acheté à la dernière foire du livre, téléphoné une fois chaque jour pour

renouer les liens perdus avec des amis ou des proches, se lever avant l'aube une fois durant la semaine...;

- la question des petits engagements doit son importance à sa relation étroite avec la constitution intellectuelle et nerveuse de notre être. L'émotion humaine tend vers la simplicité, c'est pourquoi elle accepte les choses petites et simples. Quand ce que l'on veut changer est grand ou nombreux, notre intelligence émotive reçoit un signal de peur et de fuite par rapport à ce qu'on veut instaurer. Les petits pas, quant à eux, ne réclament pas de réponse technique (charge-retraite), mais restent de l'ordre du réalisable. Car on maintient le lien avec nos capacités. Tenter de changer de nombreuses choses à la fois ne fournit pas à la raison quelque chose qui puisse l'aider à se focaliser. Les terminaisons nerveuses sont façonnées par la répétition d'une chose qui reste longtemps sous nos yeux. Dès lors, cela s'inscrit dans nos programmes intellectuels, psychologiques et moraux. On peut donc se dire : cette année est réservée aux changements sains de mes habitudes alimentaires. Un an plus tard, il pourra dire : cette année, je vais renforcer le respect des plans et des programmes personnels de sorte que je puisse donner plus de force dans ma vie au slogan « non au chaos, au choses futiles et à la perte de temps ». L'année suivante : cette fois, c'est pour améliorer ma relation avec Allah en renforçant le côté spirituel. L'année d'après servira à améliorer les relations familiales, et ainsi de suite...

L'expérience humaine montre que nos esprits, nos raisons et nos corps ont plus facile à accepter les changements lents et mineurs. Parce que cela stimule moins notre système de défense. Nous devons donc utiliser à bon escient cette expérience pour passer d'une situation à une autre.

Les vertus de l'insistance

Sans aucun doute, les mots que nous utilisons ont un effet sur nos sentiments et nos positions intellectuelles. Dès lors, il faut œuvrer à fortifier l'orientation du changement et insister sur les petits engagements que nous nous sommes engagés à respecter.

Insistance veut dire définition qui veut dire répétition des mots et des significations qui nous indiquent ce qui nous intéresse de changer. Si l'on veut, par exemple, aboutir à la lecture quotidienne d'une heure, l'insistance correcte serait du genre :

- ce doit être positif : je respecte l'engagement de lire une heure par jour;
- il faut le dire avec optimisme et grande force de l'âme;
- il faut le dire à voix haute et claire;
- réfléchis à ce que tu dis, aux vertus, aux grands résultats et mets-toi constamment en tête que c'est facile et simple;
- il faut s'exprimer au présent : je lis une heure par jour. Si je dis : je vais lire une heure chaque jour, cela donnera l'impression que la lecture n'est pas présente pour le moment;
- écris-le dix fois chaque jour. Écrire sur du papier, c'est l'inscrire dans son cerveau et son être. Fais-le durant trois semaines au moins et place la feuille à un endroit que tu vois beaucoup, comme le petit bureau que tu occupes, le miroir dans lequel tu as l'habitude de te regarder.

L'insistance a pour but d'accaparer l'esprit et l'attention en vue de réaliser le changement auquel on aspire.

Chercher un soutien

Notre culture nous enseigne que nous considérons l'aide des autres pour remédier à un problème comme un signe de

faiblesse. C'est ainsi que chacun d'entre nous endure ses souffrances et ses peines dans le silence. Ce faisant, on se prive d'une aide essentielle dans l'entreprise du changement.

Quand je veux passer du statut d'employé ordinaire ou en deçà à celui de bon ou excellent employé, le plus apte à me venir en aide est celui qui occupait un poste ordinaire ou travaillait dans une petite entreprise, et qui a par la suite rejoint une grande entreprise bien structurée. Il me donnera des conseils et une expérience qui n'ont pas de prix. Il s'agit d'une personne qui a emprunté le même chemin que je m'apprête à suivre. Les personnes qui cherchent à perdre du poids et consultent les amis ou collègues qui ont réussi à le faire ont trois fois plus de chance de réussir que ceux qui ne le font pas.

Demander de l'aide ne se fait pas uniquement auprès des personnes d'expérience. Cela peut aussi se faire à travers la lecture d'un livre spécialisé dans la question touchant le changement recherché, la consultation d'un site, ou aller jusqu'à prendre des pilules légales qui affaiblissent l'addiction et diminuent le stress après consultation d'un spécialiste et observation de ses recommandations.

Changer l'environnement

À travers ses actes, ses habitudes et ses comportements, l'homme est souvent redevable envers deux éléments : l'environnement et l'héritage. Si on n'est pas totalement capable d'opérer un quelconque changement des traits et possibilités que nous avons hérités de nos ancêtres, nous pouvons tout de même changer l'environnement dans lequel nous vivons et agir en son sein. Assurément, tu es capable de changer de nombreuses attitudes d'une personne si tu la places dans un environnement différent du sien. Ce changement peut être immédiat ou nécessiter un certain temps. Car passer d'un environnement

à un autre requiert le changement de plusieurs circonstances, de sorte que l'on retrouve dans le nouvel environnement des relations, des conceptions, des orientations, des habitudes, des coutumes, des éléments matériels, des climats... différents. Nous savons bien que la constitution psychologique et intellectuelle de l'homme n'est pas suffisamment rigide. C'est pourquoi il est influencé par tous les éléments que nous venons de citer.

La question du changement de l'environnement en vue de changer une attitude est connue depuis des millénaires. On le retrouve dans le récit du Prophète ﷺ de cet homme qui a commis cent meurtres. Il a demandé à rencontrer la personne la plus savante au monde, à qui il avoua : j'ai tué cent personnes, y a-t-il un repentir pour moi ? Le savant lui répondit : oui, et qui se placera entre toi et le repentir ? Rends-toi en terre unetelle, car il s'y trouvent des gens qui adorent Allah. Adore-Le avec eux et ne reviens jamais chez toi, car c'est une terre de corruption !

EXEMPLES CONCRETS

1. Un jeune qui est à l'université désire obtenir une haute distinction. Il sait que cela requiert qu'il redouble d'efforts. Que peut-il faire sur le plan du changement de l'environnement ?

- si étudier à la maison fait que des occupations externes apparaissent, alors il doit aller à la bibliothèque, à la mosquée...;
- il doit essayer de fréquenter un ou deux camarades brillants et étudier avec eux, afin d'apprendre de leur part le sérieux;
- lire la biographie de grands professeurs qui ont été célèbres pour leur réussite et leurs grandes réalisations. Ce faisant, il connaîtra les circonstances qui leur ont permis de réussir.

2. Un musulman transgresseur désire se repentir, fortifier sa foi et emprunter la voie de la réforme. Que peut-il faire ?

- s'il vit dans un environnement baigné par la corruption, il doit déménager là où il trouvera ouvertement la vertu et la droiture. Il doit habiter près d'une mosquée si possible;
- se débarrasser des mauvaises fréquentations et essayer de fréquenter des personnes vertueuses;
- s'affilier à des programmes et des activités de bienfaisance, de bénévolat... Il y trouvera ce qui l'aidera dans le chemin de la droiture;
- essayer de participer à des sorties ou des camps avec des frères pratiquants. Cela l'aidera beaucoup à connaître la voie qu'empruntent les vertueux.

3. Un jeune souffre d'obésité et veut maigrir. Comment le changement d'environnement peut-il l'aider ?

- s'il n'est pas marié, il doit faire attention à ne pas épouser une femme forte;
- il doit moins fréquenter les gens obèses, car ils l'encourageront de différentes façons à manger beaucoup;
- il doit éviter tout buffet à volonté, car on y mange autant que possible contre une somme dérisoire versée;
- moins se rendre aux célébrations, car plus la table est bondée, plus on mange.

Il est important de saisir que l'environnement constitue en réalité une circonstance sur lequel on peut agir. Aussi travailler à regrouper les circonstances favorables au changement est en quelque sorte œuvrer à vivre dans un nouvel environnement.

CONCLUSION

Louange à Allah grâce à qui les bienfaits se réalisent. J'ai essayé de fournir au lecteur les idées, les principes et les méthodes les plus importants qui contribuent à l'élévation de la personnalité à travers le changement de nombreuses habitudes et conduites, et le changement de ce qui représente un bagage culturel qui en découle, tout en alliant la profondeur à la concision. J'aimerais ajouter que notre perception du changement peut être complexe et énorme, comme elle peut être claire et simple. Si on vise cette dernière, il me plaît alors d'affirmer que le changement a besoin des éléments suivants pour être un succès :

— une volonté ferme et une résolution inébranlable;

— une vision claire de la bonne situation à laquelle on aspire;

— des circonstances favorables à la réussite du projet visé;

— une bonne compréhension des exigences pénibles et des grandes peines auxquelles il faut faire face en choisissant la passivité et de laisser chaque chose en l'état.

Tous ces éléments ont été développés. J'ai souhaité les rappeler dans cette conclusion afin que le lecteur se focalise sur eux et travaille à leur réalisation. Je demande à Allah que cette épître soit profitable à quiconque la lit et de la placer dans la balance de mes bonnes actions au Jour de la Rétribution. Il entend certes et exauce les souhaits. Louange à Allah, Seigneur des mondes.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION **7**

PRINCIPES FONDAMENTAUX **11**

Définition 11
Changer les conceptions est difficile 11
Les occasions à saisir 12
Le changement n'est pas un choix 13
La connaissance contribue au changement 14
La jouissance du changement 15
Prise de conscience individuelle 16
Pas de changement sans résolution 17
Tenir à une chose 18
La difficulté des débuts 19
Pourquoi certains réussissent à changer et pas d'autres ? 21
Saisir les causes de l'attitude négative 22

LES OBSTACLES AU CHANGEMENT **25**

Les principaux obstacles : les échecs du passé 26
La crainte des conséquences du changement 27
Reporter le début du changement 28
Le complexe d'infériorité 30
Changer les erreurs en causes permanentes 30

CHANGER DE... VERS... 33

Premièrement : le plan personnel 34

1. De l'insouciance à la préoccupation 34
2. De l'oisiveté au leadership 35

Cesser de compter sur les autres 36

Veiller à ne pas se fondre dans la masse 36

Nourrir de grandes ambitions 37

Pas de leadership sans esprit d'entreprise 37

Phénomènes de leadership 38

3. Veiller à ses intérêts ou respecter ses principes ? 39
4. Du pessimisme à la réaction 40

Humeur noire 41

Voir le côté positif 41

Lutter contre le désespoir 42

Non à la plainte ! 43

Accepter et s'accommoder 43

Une bonne chose est toujours possible 44

S'intéresser à son environnement 44

Deuxièmement : le plan collectif 45

1. De la coercition à l'attraction 45
2. Du statut de spectateur à celui d'acteur 46
3. De la fermeture à l'ouverture 48

Troisièmement : le plan professionnel 49

Étudier dans une bonne université 50

Travailler dans une société de haut standing 50

Le mauvais employé 50

LE CHANGEMENT : MÉTHODES ET OUTILS 53

1. Réflexion personnelle 53
2. Analyse 55
   - Ressentir les bienfaits d'Allah 56
   - Se concentrer sur la volonté 56
   - Clore les anciens dossiers 57
   - Changer sa façon de penser 58
   - Utiliser son imagination 60
   - Se débarrasser des excuses 62
   - Changer en vue de ses objectifs 64
   - Un plan bien ficelé est indispensable 65
   - Tendance positive 65
   - Garder à l'esprit les attitudes aidant au changement . 65
   - Un échec peut toujours arriver 66
   - Objectif intelligent 67
   - Techniques de définition de l'objectif 68
   - Petits engagements 69
   - Les vertus de l'insistance 71
   - Chercher un soutien 71
   - Changer l'environnement 72

EXEMPLES CONCRETS 75

CONCLUSION 77

LA VOIE DU CHANGEMENT

Le changement n'est pas une affaire simple et facile, il nécessite autant de clairvoyance que de volonté et de résolution. Ce qui est important, c'est de comprendre que nous ne pouvons pas atteindre tout ce que nous désirons, de même que parvenir à tout ce que nous souhaitons n'est pas toujours dans notre intérêt. Pour opérer un changement, il est nécessaire de comprendre deux choses: saisir les limites de nos capacités et toujours placer notre aspiration dans le cadre de ce qui est légiféré et du juste milieu. Dans cette épître, l'auteur tente de fournir les bonnes idées et la méthode pratique à appliquer de façon simple en vue de parvenir à un changement durable et réel.

Dr 'Abd al-Karîm Bakkâr : *Né à Hums (Syrie) en 1951, 'Abd al-Karîm Bakkâr est un universitaire et chercheur académicien de renommée internationale. Il se rendit célèbre par ses nombreux écrits et interventions radiophoniques et télévisées consacrés à la pensée musulmane contemporaine, à l'éducation et au développement personnel en vue d'une renaissance de la communauté musulmane. Il est aussi l'auteur d'une quarantaine d'ouvrages et d'une centaine d'articles dans ces différents domaines. Exilé depuis 1976, il réside actuellement à Riyad en Arabie Saoudite.*

Découvrez aussi

Et toi, quel est ton projet de vie ?

Mash'al Al-Fallâhî

Prix : 7,00 €

@AlHadithEditions

WWW.HADITHSHOP.COM

9 782875 451422